

15 сентября 2025

Меню
Сад 12 часов (новый СанПиН), День 1

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Бутерброд с джемом	40	2,015	3,225	23,289	128,59
2. Каша пшеничная жидкая	180	6,517	7,773	29,425	214,346
3. Кофейный напиток с молоком	180	3,274	2,613	12,084	90,576
Итого:	11,806	13,611	64,798	433,512	
2й Завтрак					
1. Йогурт	125	3,625	3,125	15,25	105
Итого:	3,625	3,125	15,25	105	
Обед					
1. Огурец свежий	40	0,326	0	1,018	5,703
2. Суп картофельный с клецками и говядиной и зеленью	200	4,901	4,66	11,589	108,114
3. Рыба запеченная в омлете	70	14,523	5,052	2,272	112,457
4. Картофельное пюре с морковью	150	3,011	5,062	19,582	136,645
5. Сок персиковый	180	0,54	0	29,7	122,4
6. Хлеб ржано-пшеничный обогащённый	30	1,98	0,39	11,94	60,3
7. Батон	35	2,695	1,05	17,535	90,65
Итого:	27,976	16,214	93,636	636,269	
Полдник					
1. Плов из птицы	130	2,358	7,212	23,601	168,98
2. Чай с молоком	180	2,755	2,375	10,548	75,24
3. Груша	80	0,32	0,24	8,25	37,647
4. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,32	0,26	7,96	40,2
Итого:	6,753	10,087	50,359	322,067	
Итого за день:	50,16	43,037	224,043	1496,847	