

16 сентября 2025

Меню
Сад 12 часов (новый СанПиН), День 2

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Бутерброд с сыром	40	5,301	5,042	12,525	117,712
2. Каша рисовая жидкая	180	4,85	6,53	28,083	191,218
3. Какао с молоком	180	3,556	2,905	11,463	87,339
Итого:	13,706	14,477	52,071	396,269	
2й Завтрак					
1. Ряженка	180	5,232	4,511	7,578	97,427
Итого:	5,232	4,511	7,578	97,427	
Обед					
1. Салат из моркови и яблок	50	0,349	2,606	3,539	39,832
2. Щи из свежей капусты с картофелем, говядиной и сметаной	200	4,642	5,96	5,998	96,98
3. Макароны изделия отварные	130	5,8	4,808	37,053	214,85
4. Печень по-строгановски	60/30	16,983	8,424	7,737	176,021
5. Компот из изюма	180	0,313	0,068	18,929	78,116
6. Хлеб ржано-пшеничный обогащённый	30	1,98	0,39	11,94	60,3
Итого:	30,067	22,254	85,195	666,099	
Полдник					
1. Пюре картофельное	120	2,613	4,203	17,4	118,23
2. Шницель рыбный натуральный	60	10,324	6,896	0,942	105,97
3. Напиток из плодов шиповника	180	0,7	0,288	21,926	106,384
4. Апельсин	80	0,752	0,167	6,77	35,94
5. Булочка "творожная"	70	8,843	3,685	33,525	203,612
6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,32	0,26	7,96	40,2
Итого:	24,554	15,499	88,523	610,336	
Итого за день:	73,559	56,741	233,367	1770,131	