

17 сентября 2025

Меню
Сад 12 часов (новый СанПиН), День 3

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Салат из зеленого горошка консервированного	40	1,161	2,072	2,433	32,958
2. Омлет натуральный	140	13,138	21,478	2,623	256,639
3. Чай с молоком	190	2,9	2,5	11,087	79,137
4. Батон обогащенный	30	2,31	0,9	15,03	77,7
Итого:	19,509	26,95	31,174	446,434	
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 из овощей с птицей, сметаной и зеленью	200/10	2,044	3,427	11,841	87,004
3. Гуляш из отварного мяса	70/70	12,682	9,774	4,861	158,423
4. Каша гречневая рассыпчатая	150	8,719	6,402	39,439	249,92
5. Компот из свежих груш	180	0,12	0,09	15,066	61,979
6. Хлеб ржано-пшеничный обогащённый	30	1,98	0,39	11,94	60,3
Итого:	25,872	20,084	84,164	623,328	
Полдник					
1. Голубцы ленивые	150	13,11	14,705	9,455	223,295
2. Сок абрикосовый	180	0,9	0	22,86	99
3. Вафли	30	1,17	9,18	18,75	162,6
4. Банан	70	1,05	0,35	14,7	67,2
5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,32	0,26	7,96	40,2
Итого:	17,55	24,495	73,725	592,295	
Итого за день:	66,556	74,654	204,313	1767,058	