

18 сентября 2025

Меню
Сад 12 часов (новый СанПиН), День 4

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Бутерброд с маслом	40	2,72	5,175	17,575	128,05
2. Каша манная жидкая	180	5,82	7,693	27,851	204,752
3. Кофейный напиток с молоком	180	3,274	2,613	12,084	90,576
Итого:		11,814	15,48	57,51	423,378
2й Завтрак					
1. Кефир	180	5,232	5,773	7,217	106,448
Итого:		5,232	5,773	7,217	106,448
Обед					
1. Огурец соленый	50	0,401	0,05	0,852	6,517
2. Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/20	5,082	4,938	11,743	112,045
3. Пудинг рыбный запеченный	70	9,59	5,407	6,165	111,726
4. Рагу овощное (1-й вариант)	140	2,228	6,62	10,993	113,381
5. Компот из чернослива	180	0,52	0,158	24,971	105,736
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:		22,496	18,614	84,2	600,354
Полдник					
1. Запеканка из творога с джемом	150/13	28,901	12,404	30,866	353,447
2. Молоко кипяченое	200	6,119	5,275	10,128	113,94
3. Яблоко	70	0,282	0,282	6,899	33,088
4. Батон	20	1,54	0,6	10,02	51,8
5. Пряники	30	1,77	1,41	22,5	109,8
Итого:		38,611	19,97	80,413	662,075
Итого за день:		78,153	59,837	229,34	1792,255