

19 сентября 2025

Меню
Сад 12 часов (новый СанПиН), День 5

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Бутерброд с сыром	40	5,301	5,042	12,525	117,712
2. Каша "дружба"	180	5,957	8,298	27,213	208,346
3. Чай с молоком	200	3,045	2,625	11,727	83,433
Итого:	14,302	15,966	51,464	409,491	
2й Завтрак					
1. Йогурт	125	3,625	3,125	15,25	105
Итого:	3,625	3,125	15,25	105	
Обед					
1. Салат из свеклы	40	0,627	3,638	3,678	49,92
2. Рассольник ленинградский с птицей и сметаной	200	2,03	3,452	13,417	93,585
3. Запеканка картофельная с мясом	150	13,065	10,891	10,617	192,411
4. Напиток витаминизированный	180	0	0	0	0
5. Хлеб ржано-пшеничный обогащённый	30	1,98	0,39	11,94	60,3
6. Батон	35	2,695	1,05	17,535	90,65
Итого:	20,397	19,421	57,187	486,866	
Полдник					
1. Помидор свежий	50	0,553	0,101	1,911	12,072
2. Макароны, запеченные с яйцом	150	8,204	9,979	30,028	243,045
3. Напиток из клюквы, протертой с сахаром	180	0	0	16,24	64,95
4. Груша	80	0,32	0,24	8,25	37,647
5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,32	0,26	7,96	40,2
Итого:	10,398	10,579	64,39	397,914	
Итого за день:	48,722	49,091	188,292	1399,271	