

01 сентябрь 2025

Меню Сад 12 ч, День 1

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Бутерброд с джемом	40	1,868	3,324	25,523	137,233
2. Каша пшеничная жидкая	180	6,624	8,099	30,324	221,091
1. (замена аллергикам) Каша пшеничная жидкая с сахаром (аллергик)	200	4,852	4,442	37,625	209,734
3. Кофейный напиток с молоком	180	2,897	2,319	13,231	91,895
1. (замена аллергикам) Чай с сахаром	180	0	0	5,385	21,53
Итого:	11,39	13,742	69,078	450,219	
2й Завтрак					
1. Йогурт	125	3,625	3,125	15,25	105
Итого:	3,625	3,125	15,25	105	
Обед					
1. Огурец свежий	50	0,366	0	1,143	6,403
2. Суп картофельный с клецками и говядиной и зеленью петрушки	200/10/1	4,958	3,445	14,477	109,069
3. Рыба запеченная в омлете	70	11,872	4,701	2,316	98,887
4. Картофельное пюре с морковью	150	3,069	6,031	20,282	148,39
1. (замена аллергикам) Картофельное пюре с морковью (аллергик)	150	2,51	2,75	19,346	112,767
5. Сок персиковый	180	0,541	0	29,754	122,623
6. Хлеб ржаной	30	2,004	0,395	12,086	61,04
7. Батон	35	2,79	1,087	18,155	93,856
Итого:	25,6	15,659	98,213	640,269	
Полдник					
1. Плов из птицы	130	13,007	16,029	23,496	279,264
2. Чай с молоком	180	1,281	1,144	7,536	45,78
1. (замена аллергикам) Чай с сахаром	180	0	0	5,385	21,53
3. Хлеб ржаной	20	1,336	0,263	8,058	40,692
4. Груша	80	0,325	0,243	8,358	38,139
5. Вафли	30	1,279	10,033	20,492	177,706
Итого:	17,227	27,712	67,94	581,581	
Итого за день:	57,842	60,237	250,481	1777,069	