

02 сентябрь 2025

Меню Сад 12 ч, День 2

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Бутерброд с сыром	40	7,27	7,107	15,772	157,571
2. Каша рисовая жидкая	180	5,105	6,992	32,08	212,178
1. (замена аллергикам) Каша рисовая жидкая (аллергик)	200	2,513	3,271	30,76	162,517
3. Какао с молоком	180	3,123	2,664	13,956	93,052
Итого:	15,499	16,763	61,808	462,801	
2й Завтрак					
1. Ряженка	140	4,651	4,009	6,736	86,604
1. (замена аллергикам) Апельсин свежий	80	0,799	0,178	7,189	38,163
Итого:	4,651	4,009	6,736	86,604	
Обед					
1. Салат из моркови и яблок	50	0,453	2,552	4,282	42,896
2. Щи из свежей капусты с картофелем, говядиной и сметаной и зеленью петрушки	200/10/10	5,231	5,555	8,18	104,731
1. (замена аллергикам) Щи из свежей капусты с картофелем, говядиной и зеленью петрушки (аллергик)	200/10	1,641	2,114	7,653	57,002
3. Макароны изделия отварные	150/5	5,705	4,821	36,446	212,164
4. Печень по-строгановски	60/30	18,85	8,94	8,449	191,028
1. (замена аллергикам) Шницель рыбный натуральный	60	9,362	6,462	1,316	99,701
5. Хлеб ржаной	30	2,041	0,402	12,309	62,165
6. Компот из кураги с витамином "с"	180	0,963	0,056	33,309	138,373
Итого:	33,243	22,325	102,975	751,358	
Полдник					
1. Пюре картофельное	120	2,694	4,233	18,287	122,344
1. (замена аллергикам) Пюре картофельное (аллергик)	120	2,127	3,628	17,337	110,722
2. Напиток из плодов шиповника	180	0,63	0,259	22,203	105,601
3. Булочка "творожная"	70	9,093	3,741	30,484	193,067
4. Хлеб ржаной	20	1,361	0,268	8,206	41,444
5. Апельсин свежий	80	0,799	0,178	7,189	38,163
6. Шницель рыбный натуральный	60	9,362	6,462	1,316	99,701
Итого:	23,938	15,141	87,686	600,32	
Итого за день:	77,331	58,238	259,205	1901,083	