

03 сентябрь 2025

Меню Сад 12 ч, День 3

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Салат из зеленого горошка консервированного	40	1,222	2,157	2,562	34,484
2. Омлет натуральный	150	13,245	21,836	2,838	261,094
1. (замена аллергикам) Яйцо вареное	40	5,9	5,337	0,326	72,938
3. Чай с молоком	190	2,873	2,565	13,34	88,431
1. (замена аллергикам) Чай с сахаром	180	0	0	8,112	32,431
4. Батон	20	1,621	0,632	10,548	54,527
Итого:	18,961	27,189	29,288	438,537	
2й завтрак					
1. Йогурт	125	3,625	3,125	15,25	105
1. (замена аллергикам) Банан	70	1,246	0,415	17,441	79,729
Итого:	3,625	3,125	15,25	105	
Обед					
1. Огурец свежий	50	0,392	0	1,224	6,853
2. Суп из овощей с птицей, сметаной и зеленью петрушки	200/10/1	4,516	5,38	9,775	103,479
1. (замена аллергикам) Суп из овощей с птицей, сметаной и зеленью петрушки	200/1	4,177	4,445	8,666	89,054
3. Гуляш из отварного мяса	70/70	23,45	15,07	4,856	248,984
1. (замена аллергикам) Яйцо вареное	40	5,9	5,337	0,326	72,938
4. Каша гречневая рассыпчатая	150	8,885	6,459	40,189	254,091
5. Компот из свежих груш	180	0,152	0,114	20,128	82,676
6. Хлеб ржаной	30	2,2	0,433	13,267	66,999
Итого:	39,594	27,456	89,437	763,082	
Полдник					
1. Голубцы ленивые	150	14,904	11,37	11,687	209,934
1. (замена аллергикам) Голубцы ленивые	150	3,287	5,448	14,229	120,957
2. Хлеб ржаной	20	1,467	0,289	8,844	44,666
3. Сок абрикосовый	180	0,877	0	22,281	96,491
4. Банан	70	1,246	0,415	17,441	79,729
5. Булочка "домашняя" молочная	75	7,596	9,359	51,72	321,989
Итого:	26,089	21,433	111,972	752,81	
Итого за день:	88,269	79,203	245,947	2059,429	