

04 сентябрь 2025

Меню
Сад 12 ч, День 4

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Бутерброд с маслом	40	2,828	5,336	18,275	132,748
2. Каша манная жидкая	180	6,086	7,739	31,091	218,983
1. (замена аллергикам) Каша манная жидкая	180	3,363	5,276	26,522	167,141
3. Кофейный напиток с молоком	200	3,42	2,76	13,296	98,906
1. (замена аллергикам) Кофейный напиток (аллергик)	180	0,264	0	9,5	44,372
Итого:	12,335	15,835	62,662	450,636	
2й Завтрак					
1. Кефир	140	4,377	3,774	6,038	80
1. (замена аллергикам) Яблоко свежее	80	0,346	0,346	8,478	40,661
Итого:	4,377	3,774	6,038	80	
Обед					
1. Огурец соленый	50	0,356	0,044	0,756	5,778
2. Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/20	6,238	4,26	11,552	109,846
1. (замена аллергикам) Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	1,578	2,026	10,184	65,65
3. Пудинг рыбный запеченный	70	10,423	5,579	6,22	116,772
4. Рагу овощное (1-й вариант)	150	3,122	7,282	15,842	142,637
5. Компот из чернослива	180	0,411	0,125	22,165	93,279
6. Хлеб ржаной	30	2,434	0,48	14,68	74,139
7. Батон	35	2,802	1,092	18,234	94,263
Итого:	25,786	18,862	89,449	636,713	
Полдник					
1. Запеканка из творога с джемом	150/13	37,314	14,683	35,04	425,912
1. (замена аллергикам) Рагу овощное (1-й вариант) (аллергик)	150	2,716	7,969	13,823	138,799
2. Молоко кипяченое	200	5,854	5,226	9,826	110,799
1. (замена аллергикам) Компот из чернослива	180	0,411	0,125	22,165	93,279
3. Пряник	30	2,185	1,741	27,778	135,555
4. Яблоко	80	0,346	0,346	8,47	40,62
Итого:	45,699	21,996	81,113	712,886	
Итого за день:	88,197	60,466	239,261	1880,236	