

05 сентября 2025

Меню Сад 12 ч, День 5

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Бутерброд с сыром	40	5,843	5,838	11,742	124,069
2. Каша "дружба"	180	5,496	8,02	24,746	193,86
1. (замена аллергикам) Каша "дружба" с сахаром (аллергик)	200/10	1,842	3,677	24,573	138,759
3. Чай с молоком	200	2,886	2,576	11,932	82,96
1. (замена аллергикам) Чай с сахаром	180	0	0	6,348	25,38
Итого:	14,224	16,435	48,421	400,889	
2й Завтрак					
1. Йогурт	125	3,625	3,125	15,25	105
1. (замена аллергикам) Груша свежая	80	0,325	0,244	8,376	38,222
Итого:	3,625	3,125	15,25	105	
Обед					
1. Салат из свеклы	60	0,625	3,941	3,667	52,588
2. Рассольник ленинградский с птицей и сметаной	200/10/10	4,999	5,187	19,822	144,611
1. (замена аллергикам) Рассольник ленинградский с птицей и сметаной	200/10	4,736	4,369	19,423	134,384
3. Запеканка картофельная с мясом	150	12,768	10,558	17,933	217,512
1. (замена аллергикам) Запеканка картофельная с мясом	150	4,319	3,415	33,108	180,905
4. Напиток витаминизированный	180	0	0	17,686	70,743
5. Хлеб ржаной	30	2,041	0,402	12,309	62,165
6. Батон	35	2,758	1,075	17,947	92,779
Итого:	23,192	21,162	89,363	640,398	
Полдник					
1. Помидор свежий	50	0,581	0,106	2,006	12,667
2. Макароны, запеченные с яйцом	150	8,01	9,696	30,715	242,421
3. Напиток из клюквы, протертой с сахаром	180	0	0	15,29	61,151
4. Хлеб ржаной	20	1,361	0,268	8,206	41,444
5. Груша	80	0,321	0,241	8,273	37,751
6. Печенье	40	2,667	2,844	30,444	200,442
Итого:	12,939	13,155	94,935	595,876	
Итого за день:	53,98	53,877	247,969	1742,163	