

10 ноябрь 2025

Меню
Сад 12 ч, День 1

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Бутерброд с джемом	40	1,828	2,95	25,728	134,44
2. Каша пшеничная жидкая	180	6,738	7,321	31,644	219,795
3. Кофейный напиток с молоком	180	2,645	2,225	12,798	85,31
Итого:	11,21	12,496	70,17	439,545	
2й Завтрак					
1. Йогурт	125	3,625	3,125	15,25	105
1. (замена аллергикам) Груша свежая	80	0,325	0,243	8,358	38,139
Итого:	3,625	3,125	15,25	105	
Обед					
1. Огурец свежий	50	0,404	0	1,261	7,062
2. Суп картофельный с клецками и говядиной и зеленью петрушки	200/10/1	4,437	3,271	11,583	93,794
1. (замена аллергикам) Суп картофельный с клецками и говядиной и зеленью петрушки	200/1	1,69	2,467	10,732	72,172
3. Рыба запеченная в омлете	70	12,333	4,435	2,039	97,216
1. (замена аллергикам) Рыба (филе) отварная	70	14,646	0,554	0,362	64,705
4. Картофельное пюре с морковью	150	3,01	5,314	19,987	140,519
1. (замена аллергикам) Картофельное пюре с морковью (аллергик)	150	2,248	2,809	17,481	104,683
5. Сок персиковый	180	0,559	0	30,763	126,78
6. Хлеб ржаной	30	2,024	0,399	12,207	61,649
7. Батон	35	2,725	1,062	17,728	91,647
Итого:	25,492	14,481	95,568	618,667	
Полдник					
1. Плов из птицы	130	13,099	16,364	24,2	285,428
2. Чай с молоком	180	1,229	1,098	7,733	45,938
1. (замена аллергикам) Чай с сахаром	180	0	0	5,67	22,667
3. Хлеб ржаной	20	1,35	0,266	8,138	41,098
4. Груша	80	0,325	0,243	8,358	38,139
5. Вафли	30	1,19	9,335	19,068	165,353
Итого:	17,192	27,306	67,496	575,957	
Итого за день:	57,519	57,408	248,485	1739,168	