

11 ноября 2025

Меню
Сад 12 ч, День 2

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Бутерброд с сыром	40	6,598	6,692	12,525	138,071
2. Каша рисовая жидкая	180	4,916	6,802	30,499	203,369
1. (замена аллергикам) Каша рисовая жидкая (аллергик)	200	2,425	3,091	29,144	154,081
3. Какао с молоком	180	3,003	2,561	12,254	84,807
Итого:	14,517	16,055	55,278	426,248	
2й Завтрак					
1. Ряженка	140	4,745	4,091	6,873	88,363
1. (замена аллергикам) Яблоко свежее	80	0,327	0,327	8,008	38,406
Итого:	4,745	4,091	6,873	88,363	
Обед					
1. Салат из моркови и яблок	50	0,447	2,404	4,096	40,749
2. Щи из свежей капусты с картофелем, говядиной и сметаной и зеленью петрушки	200/10/10	4,782	4,616	8,197	94,47
1. (замена аллергикам) Щи из свежей капусты с картофелем, говядиной и сметаной и зеленью петрушки	200/10/10	1,619	1,996	7,263	54,299
3. Макароны изделия отварные	150/5	5,613	4,73	35,858	208,623
4. Печень по-строгановски	60/30	18,978	8,298	8,301	185,092
1. (замена аллергикам) Шницель рыбный натуральный	60	9,741	6,145	1,445	98,939
5. Компот из изюма	180	0,411	0,089	20,988	87,114
6. Хлеб ржаной	30	2,359	0,465	14,224	71,833
Итого:	32,59	20,602	91,664	687,881	
Полдник					
1. Пюре картофельное	120	2,677	4,152	18,29	121,55
1. (замена аллергикам) Пюре картофельное	120	2,373	4,498	15,941	114,012
2. Напиток из плодов шиповника	180	0,607	0,25	19,712	95,039
3. Булочка "творожная"	70	9,55	3,811	28,871	189,187
4. Хлеб ржаной	20	1,573	0,31	9,483	47,89
5. Апельсин свежий	80	0,859	0,191	7,732	41,046
1. (замена аллергикам) Яблоко свежее	80	0,327	0,327	8,008	38,406
6. Шницель рыбный натуральный	60	9,761	6,149	1,496	99,26
Итого:	25,028	14,862	85,583	593,972	
Итого за день:	76,879	55,611	239,398	1796,464	