

12 ноября 2025

Меню
Сад 12 ч, День 3

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Салат из зеленого горошка консервированного	40	1,244	2,19	2,608	35,053
2. Омлет натуральный	150	13,269	22,101	2,878	263,741
1. (замена аллергикам) Яйцо вареное	40	5,9	5,337	0,326	72,938
3. Чай с молоком	190	2,925	2,611	13,579	90,022
1. (замена аллергикам) Чай с сахаром	180	0	0	8,256	33,009
4. Батон	20	1,65	0,643	10,736	55,501
Итого:	19,087	27,546	29,801	444,317	
2й завтрак					
1. Йогурт	125	3,625	3,125	15,25	105
1. (замена аллергикам) Банан свежий	80	1,514	0,505	21,202	96,923
Итого:	3,625	3,125	15,25	105	
Обед					
1. Огурец свежий	50	0,372	0	1,163	6,51
2. Суп из овощей с птицей, сметаной и зеленью петрушки	200/10/1	4,544	5,527	9,62	104,231
1. (замена аллергикам) Суп из овощей с птицей, сметаной и зеленью петрушки	200/1	4,178	4,512	8,35	88,318
3. Гуляш из отварного мяса	70/70	25,366	16,12	5,352	268,069
1. (замена аллергикам) Яйцо вареное	40	5,9	5,337	0,326	72,938
4. Каша гречневая рассыпчатая	150	9,321	6,722	42,164	266,085
5. Компот из свежих груш	180	0,161	0,121	20,651	84,903
6. Хлеб ржаной	30	2,014	0,397	12,142	61,321
Итого:	41,777	28,887	91,092	791,119	
Полдник					
1. Голубцы ленивые	150	15,615	11,922	11,015	214,875
1. (замена аллергикам) Голубцы ленивые	150	2,459	5,476	11,015	104,367
2. Хлеб ржаной	20	1,342	0,264	8,095	40,881
3. Сок абрикосовый	180	0,893	0	22,679	98,214
4. Банан	70	1,325	0,442	18,552	84,808
5. Булочка "домашняя" молочная	75	8,767	9,665	59,786	361,756
Итого:	27,942	22,293	120,126	800,533	
Итого за день:	92,432	81,85	256,27	2140,97	