

13 ноябрь 2025

Меню Сад 12 ч, День 4

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Бутерброд с маслом	40	2,699	5,171	17,441	127,393
2. Каша манная жидкая	180	5,86	7,519	29,776	210,818
1. (замена аллергикам) Каша манная жидкая	180	3,217	4,94	25,341	158,801
3. Кофейный напиток с молоком	200	3,313	2,679	12,73	95,125
1. (замена аллергикам) Кофейный напиток (аллергик)	180	0,25	0	9,015	42,102
Итого:	11,873	15,369	59,947	433,337	
2й Завтрак					
1. Кефир	140	4,296	3,704	5,926	78,518
1. (замена аллергикам) Яблоко свежее	80	0,329	0,329	8,066	38,684
Итого:	4,296	3,704	5,926	78,518	
Обед					
1. Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/20	6,197	4,118	11,525	108,332
1. (замена аллергикам) Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	1,334	1,714	10,023	61,225
2. Пудинг рыбный запеченный	70	9,793	5,424	5,997	111,973
1. (замена аллергикам) Рыба (филе) отварная	70	14,508	0,549	0,375	64,164
2. (замена аллергикам) Яйцо вареное	40	5,9	5,337	0,326	72,938
3. Рагу овощное (1-й вариант)	150	2,933	6,962	14,892	135,198
4. Компот из чернослива	180	0,566	0,172	25,432	108,097
5. Хлеб ржаной	30	2,357	0,464	14,214	71,785
6. Батон	35	2,674	1,042	17,401	89,956
7. Огурец свежий	50	0,365	0	1,142	6,396
Итого:	24,885	18,183	90,602	631,737	
Полдник					
1. Запеканка из творога с джемом	150/13	34,292	13,668	33,424	397,704
1. (замена аллергикам) Рагу овощное (1-й вариант) (аллергик)	150	2,482	7,443	12,747	128,759
2. Молоко кипяченое	200	5,683	5,074	9,539	107,569
1. (замена аллергикам) Компот из чернослива	180	0,566	0,172	25,432	108,097
3. Пряник	30	2,07	1,649	26,316	128,422
4. Яблоко	80	0,329	0,329	8,058	38,645
Итого:	42,374	20,72	77,337	672,34	
Итого за день:	83,429	57,976	233,812	1815,933	