

14 ноября 2025

Меню
Сад 12 ч, День 5

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Бутерброд с сыром	40	6,189	6,258	11,889	129,895
2. Каша "дружба"	180	5,679	8,069	25,223	196,971
1. (замена аллергикам) Каша "дружба" с сахаром (аллергик)	200/10	1,865	3,873	25,084	142,662
3. Чай с молоком	200	3,009	2,687	12,616	87,203
1. (замена аллергикам) Чай с сахаром	180	0	0	6,774	27,084
Итого:	14,877	17,014	49,728	414,069	
2й Завтрак					
1. Йогурт	125	3,625	3,125	15,25	105
1. (замена аллергикам) Груша свежая	80	0,281	0,211	7,242	33,047
Итого:	3,625	3,125	15,25	105	
Обед					
1. Салат из свеклы	60	1	4,182	5,867	65,03
2. Рассольник ленинградский с птицей и сметаной	200/10/10	4,123	4,75	14,673	116,691
1. (замена аллергикам) Рассольник ленинградский с птицей и сметаной	200/10	3,718	4,161	12,994	102,827
3. Запеканка картофельная с мясом	150	13,634	10,841	23,952	247,939
1. (замена аллергикам) Жаркое по-домашнему	150	2,763	3,86	22,208	134,956
4. Напиток витаминизированный	180	0	0	16,186	64,745
1. (замена аллергикам) Чай с сахаром	180	0	0	6,774	27,084
5. Хлеб ржаной	30	1,886	0,371	11,371	57,428
6. Батон	35	2,793	1,088	18,171	93,937
Итого:	23,436	21,233	90,22	645,77	
Полдник					
1. Помидор свежий	50	0,523	0,095	1,805	11,4
2. Макароны, запеченные с яйцом	150	8,405	9,782	33,113	254,387
3. Напиток из клюквы, протертой с сахаром	180	0	0	14,646	58,571
4. Хлеб ржаной	20	1,257	0,248	7,581	38,286
5. Ватрушка с творогом	70	11,222	5,007	33,07	223,615
6. Груша	80	0,281	0,211	7,242	33,047
Итого:	21,688	15,342	97,457	619,307	
Итого за день:	63,625	56,714	252,655	1784,146	