

10 июль 2025

Меню
Сад 2025, День 4

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Яйца вареные	40	5,97	5,4	0,33	73,8
2. Батон обогащенный	35	2,695	1,05	17,535	90,65
3. Каша манная жидкая	200	5,821	5,225	28,073	183,209
4. Кофейный напиток с молоком	180	5,01	4,328	17,839	134,477
Итого:	19,496	16,003	63,777	482,136	
2й Завтрак					
1. Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке	125	5,125	1,875	7,375	71,25
Итого:	5,125	1,875	7,375	71,25	
Обед					
1. Суп картофельный с клецками и курой	200/10	1,593	3,191	8,74	70,157
2. Голубцы ленивые	150	6,553	7,403	9,609	132,086
3. Кисель из кураги	150	0,787	0,045	21,911	91,838
4. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	45	2,97	0,585	17,91	90,45
Итого:	11,903	11,224	58,17	384,53	
Полдник					
1. Запеканка из творога	170	35,189	14,543	19,087	353,43
2. Джем	20	0,099	0	14,177	54,648
3. Сок персиковый	180	0,9	0,18	18,18	82,8
4. Булочка "домашняя" молочная	70	6,737	7,612	43,668	270,566
5. Груша свежая	70	0,28	0,21	7,212	32,909
Итого:	43,205	22,545	102,324	794,354	
Итого за день:	79,729	51,647	231,646	1732,27	