

15 сентября 2025

Меню
Сад 2025, День 1

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Батон обогащенный	35	2,695	1,05	17,535	90,65
2. Каша пшеничная жидкая	200	7,772	5,385	37,281	229,009
3. Какао с молоком	180	2,452	2,008	12,271	77,699
4. Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке	125	5,125	1,875	7,375	71,25
Итого:	18,044	10,318	74,462	468,609	
2й Завтрак					
1. Напиток витаминизированный	180	0	0	0	0
Итого:	0	0	0	0	0
Обед					
1. Щи из свежей капусты с картофелем	200	2,876	3,142	6,444	66,115
2. Фрикадельки из птицы	50	4,85	3,662	5,643	75,071
3. Соус сметанный	50	0,75	1,994	3,292	34,42
4. Пюре из овощей	150	3,881	4,889	21,264	145,686
5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	45	2,97	0,585	17,91	90,45
6. Компот из чернослива	180	0,529	0,161	22,207	94,79
Итого:	15,856	14,434	76,759	506,531	
Полдник					
1. Суфле из рыбы	100	11,147	10,774	4,762	160,556
2. Пюре картофельное	100	2,279	2,904	14,869	95,006
3. Батон нарезной обогащенный	40	3,08	1,2	20,04	103,6
4. Чай с сахаром	180	0	0	8,982	35,91
5. Яблоко свежее	70	0,28	0,28	6,86	32,9
Итого:	16,787	15,158	55,513	427,972	
Итого за день:	50,686	39,91	206,734	1403,112	