

18 сентябрь 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	3,753	3,206	15,73	110,687
Итого:	18,239	14,881	61,668	458,346	
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	3,549	4,415	13,241	107,147
2. Голубцы ленивые	150	9,719	8,899	10,382	161,363
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:	17,025	13,944	63,444	450,798	
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:	83,594	53,245	234,811	1774,747	