

19 сентября 2025

Меню
Сад 2025, День 5

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Бутерброд с сыром	40	4,732	8,752	10,06	138,886
2. Каша пшенная жидкая	200	7,787	6,286	36,734	235,261
3. Кофейный напиток с молоком	180	3,753	3,206	15,73	110,687
Итого:	16,272	18,244	62,523	484,834	
2й Завтрак					
1. Ряженка	180	5,4	7,2	7,56	91,801
Итого:	5,4	7,2	7,56	91,801	
Обед					
1. Салат из свежих помидоров и огурцов	50	0,482	4,053	1,61	45,758
2. Рассольник ленинградский	200/10/5	3,681	4,153	13,232	105,637
3. Запеканка картофельная с мясом	140	8,998	5,747	20,496	169,294
4. Соус молочный густой	50	1,823	5,985	6,79	88,559
5. Кисель из яблок	180	0,116	0,109	17,196	70,909
6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	45	2,97	0,585	17,91	90,45
Итого:	18,07	20,632	77,234	570,606	
Полдник					
1. Яйца вареные	40	5,97	5,4	0,33	73,8
2. Макароны изделия отварные	130	4,884	4,122	31,195	181,56
3. Соус молочный	30	0,716	1,627	2,8	28,793
4. Батон нарезной обогащенный	40	3,08	1,2	20,04	103,6
5. Сок яблочный	180	0,9	0,18	18,18	82,8
6. Мандарин	80	0,639	0,16	5,994	30,37
Итого:	16,188	12,689	78,539	500,922	
Итого за день:	55,931	58,765	225,857	1648,163	