

20 июнь 2025

Меню
Сад 3-7 года (новый СанПиН), День 10

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Бутерброд с маслом	40	2,662	5,153	17,2	126,11
2. Каша овсяная "геркулес" жидкая	200	6,474	8,463	26,98	210,434
3. Чай с молоком	180	2,712	2,421	10,839	76,464
4. Яйцо вареное	40	5,194	4,698	0,287	64,206
Итого:	17,042	20,735	55,306	477,214	
2й Завтрак					
1. Кефир 2,5%	125	3,516	3,031	4,85	64,263
Итого:	3,516	3,031	4,85	64,263	
Обед					
1. Огурец свежий	50	0,377	0	1,178	6,597
2. Борщ с капустой и картофелем, говядиной, сметаной и зеленью петрушки	200/10/5	3,777	6,639	9,631	114,205
3. Рыба (филе) отварная	70	14,593	0,554	0,483	64,992
4. Соус польский	20	0,699	10,464	0,162	97,667
5. Пюре картофельное	130	3,524	5,207	24,984	161,303
6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	2,121	0,418	12,793	64,607
7. Батон обогащенный	30	2,261	0,881	14,708	76,037
8. Сок персиковый	180	0,56	0	30,8	126,934
Итого:	27,912	24,162	94,74	712,346	
Полдник					
1. Винегрет овощной	60	0,871	4,1	4,439	58,776
2. Пудинг рыбный запеченный	70	11,723	10,922	6,772	172,475
3. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,414	0,279	8,529	43,072
4. Напиток лимонный	180	0,216	0,024	14,692	64,02
5. Булочка молочная	70	6,662	2,137	40,91	209,944
6. Груша свежая	70	0,283	0,212	7,292	33,276
Итого:	21,17	17,674	82,635	581,563	
Итого за день:	69,641	65,602	237,531	1835,385	