

Платонова А.С.
27 июнь 2025

Меню
Сад 12ч, День 5

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Бутерброд с сыром	40	5,777	5,829	11,188	121,499
2. Каша "дружба"	180	6,827	9,28	26,47	217,989
3. Чай с молоком	200	2,954	2,546	11,575	81,729
Итого:	15,558	17,656	49,233	421,217	
2й Завтрак					
1. Йогурт	125	3,625	3,125	15,25	105
2. Банан свежий	80	1,302	0,434	18,233	83,349
Итого:	4,927	3,559	33,483	188,349	
Обед					
1. Салат из свеклы	45	0,081	3,697	0,476	35,492
2. Рассольник ленинградский с птицей и сметаной	200/10/10	2,044	3,695	13,257	95,149
3. Запеканка картофельная с мясом	150	6,638	7,383	22,925	184,456
4. Напиток витаминизированный	180	0	0	0	0
5. Хлеб ржаной	30	2,035	0,401	12,273	61,982
6. Батон	35	2,628	1,024	17,101	88,404
Итого:	13,427	16,199	66,032	465,484	
Полдник					
1. Помидор свежий	50	0,551	0,1	1,903	12,019
2. Яйцо вареное	20	2,831	2,56	0,156	34,992
3. Макароны изделия отварные	150/5	5,781	4,805	36,93	214,262
4. Напиток клюквенный	180	0	0	20,445	81,761
5. Хлеб ржаной	20	1,357	0,267	8,182	41,322
6. Ватрушка с творогом	70	10,378	4,831	38,422	239,78
Итого:	20,898	12,564	106,038	624,135	
Итого за день:	54,81	49,978	254,786	1699,185	