



06 март 2025

Меню
Сад 3-7 года, День 4

| Блюда | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Калории |
|-----------------------------------|-------|---------------|---------------|----------------|-----------------|
| Завтрак | | | | | |
| 1. Какао на молоке | 200 | 2,298 | 2,224 | 8,103 | 63,138 |
| 2. Хлеб пшеничный | 20 | 1,44 | 0,5 | 9,84 | 50,6 |
| 3. Суп молочный вермишелевый | 180 | 3,606 | 3,674 | 19,071 | 125,06 |
| 4. Сыр полутвердый | 15 | 3,451 | 4,351 | 0 | 54,309 |
| Итого: | | 10,795 | 10,749 | 37,014 | 293,107 |
| 2й Завтрак | | | | | |
| 1. Мандарин | 100 | 0,592 | 0,148 | 5,55 | 28,12 |
| Итого: | | 0,592 | 0,148 | 5,55 | 28,12 |
| Обед | | | | | |
| 1. Хлеб пшеничный | 20 | 1,44 | 0,5 | 9,84 | 50,6 |
| 2. Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,22 | 0,22 | 6,68 | 34,8 |
| 3. Суп картофельный | 200 | 9,17 | 5,768 | 14,868 | 148,273 |
| 4. Салат Светофор | 60 | 0,735 | 1,933 | 2,42 | 30,322 |
| 5. Бефстроганов из отварного мяса | 70 | 13,695 | 8,363 | 3,086 | 142,643 |
| 6. Макароны отварные | 130 | 4,922 | 1,495 | 32,958 | 168,148 |
| 7. Напиток из цитрусовых (лимон) | 200 | 0,36 | 0,4 | 23,396 | 100,18 |
| Итого: | | 31,542 | 18,68 | 93,248 | 674,966 |
| Полдник | | | | | |
| 1. Сырники | 100 | 19,255 | 10,883 | 26,729 | 285,553 |
| 2. Соус сметанный | 25 | 0,326 | 1,978 | 0,451 | 21,185 |
| 3. Чай без сахара | 200 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Итого: | | 19,58 | 12,861 | 27,18 | 306,738 |
| Ужин | | | | | |
| 1. Компот из ягодной смеси | 180 | 0,153 | 0,09 | 20,214 | 83,97 |
| 2. Биточки куриные | 60 | 9,179 | 9,482 | 7,692 | 153,466 |
| 3. булочка для гамбургера | 52 | 5,564 | 0,624 | 37,024 | 176,28 |
| 4. нарезка из свежих овощей | 60 | 0,65 | 0,1 | 2,14 | 12,02 |
| Итого: | | 15,546 | 10,296 | 67,07 | 425,736 |
| Итого за день: | | 78,055 | 52,733 | 230,061 | 1728,667 |