

03.07.2025

Меню
Сад, День 9

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Каша жидкая молочная пшенная	180	6,499	6,211	29,528	200,013
2. Чай с сахаром	180	0,056	0,014	8,003	32,358
3. Бутерброд с сыром Российским и маслом сливочным Крестьянским	30/15/5	5,889	8,952	14,75	163,176
Итого:		12,445	15,176	52,281	395,547
2й Завтрак					
1. Яблоко свежее	120	0,48	0,48	10,68	48,36
Итого:		0,48	0,48	10,68	48,36
Обед					
1. Борщ с капустой и картофелем	180	1,405	4,401	6,518	71,209
2. Плов из говядины	180	13,377	14,965	35,43	324,907
3. Компот из свежих плодов(яблоко)	190	0,152	0,152	13,362	55,234
4. Хлеб белый пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32
5. Хлеб Окский	20	1,663	0,436	10,453	53,455
Итого:		18,878	20,194	80,523	575,124
Полдник					
1. Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,373	4,562	17,939	134,357
2. Чай с молоком	190	2,577	2,065	11,706	75,719
3. Хлеб белый пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88
4. Булочка российская	50	3,544	4,456	28,802	169,526
Итого:		13,014	11,243	68,287	426,482
Ужин					
1. Кефир	200	5,784	4,987	7,978	99,93
2. Хлеб Окский	30	2,495	0,653	15,68	80,182
Итого:		8,279	5,64	23,658	180,112
Итого за день:		53,096	52,733	235,43	1625,625