

05.06.2025

Меню Сад, День 9

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Каша жидкая молочная пшенная	180	6,508	6,218	29,542	200,172
2. Чай с сахаром	180	0,056	0,014	8,003	32,358
3. Бутерброд с сыром Российским и маслом сливочным Крестьянским	29,1/14/5	5,464	8,375	15,024	157,385
Итого:		12,028	14,607	52,57	389,916
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	1,449	4,64	6,577	73,776
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	30,7	2,334	0,246	15,112	71,998
5. Хлеб Окский	20,4	1,71	0,448	10,749	54,967
Итого:		19,023	20,451	81,231	580,882
Полдник					
1. Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,386	4,573	17,96	134,586
2. Чай с молоком	190	2,586	2,072	11,721	75,874
3. Хлеб белый пшеничный	20,5	1,556	0,164	10,075	48
4. Булочка российская	50	3,545	4,456	28,803	169,533
Итого:		13,072	11,265	68,558	427,994
Ужин					
1. Кефир	200	5,861	5,053	8,084	101,256
2. Хлеб Окский	30,5	2,565	0,672	16,124	82,45
Итого:		8,426	5,724	24,208	183,706
Итого за день:		53,03	52,528	237,246	1630,858