

07.07.2025

Меню
Сад, День 1

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Омлет с зеленым горошком	85	5,589	10,242	3,549	128,736
2. Икра кабачковая	70	1,408	6,335	6,011	85,871
3. Чай с сахаром	200	0,062	0,015	10,001	40,384
4. Бутерброд с маслом сливочным Крестьянским	30/5	2,358	4,306	15,952	112,057
5. Хлеб белый пшеничный	10	0,767	0,081	4,965	23,653
Итого:		10,184	20,979	40,478	390,701
2й Завтрак					
1. Яблоко свежее	130	0,52	0,52	11,57	52,39
Итого:		0,52	0,52	11,57	52,39
Обед					
1. Суп картофельный с макаронными изделиями	180	1,922	2,072	13,452	79,93
2. Птица, тушеная в соусе с овощами (Филе ЦБ)	230	15,919	2,779	21,877	175,426
3. Компот из сушеных фруктов	180	0,855	0	32,149	131,971
4. Хлеб пшеничный	10	0,767	0,081	4,965	23,653
5. Хлеб Окский	20	1,634	0,428	10,272	52,529
Итого:		21,097	5,36	82,715	463,509
Полдник					
1. Каша кукурузная молочная жидкая	200	6,156	5,155	36,256	218,657
2. Молоко кипяченое	180	4,86	3,96	7,92	86,76
3. Печенье	40	4,16	2,08	30,72	183,2
4. Хлеб белый пшеничный	30	2,301	0,242	14,894	70,96
Итого:		17,477	11,437	89,79	559,577
Ужин					
1. Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0,092	0	30,646	122,955
2. Хлеб Окский	30	2,451	0,642	15,408	78,791
Итого:		2,544	0,642	46,055	201,747
Итого за день:		51,822	38,938	270,607	1667,923