

09.06.2025

Меню
Сад, День 1

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Омлет с зеленым горошком	85	5,579	10,241	3,528	128,606
2. Икра кабачковая	70	1,447	6,512	6,179	88,278
3. Чай с сахаром	200	0,062	0,015	10,001	40,384
4. Бутерброд с маслом сливочным Крестьянским	30/5	2,29	4,28	15,485	109,675
5. Хлеб белый пшеничный	10	0,747	0,079	4,838	23,049
Итого:	10,126	10,126	21,127	40,031	389,992
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	15,885	2,626	21,826	173,706
3. Компот из сушеных фруктов	180	0,855	0	32,149	131,971
4. Хлеб пшеничный	10	0,747	0,079	4,838	23,049
5. Хлеб Окский	19,5	1,638	0,429	10,296	52,65
Итого:	21,048	21,048	5,205	82,561	461,306
Полдник					
1. Каша кукурузная молочная жидкая	200	6,142	5,144	36,233	218,405
2. Молоко кипяченое	180	4,836	3,94	7,88	86,324
3. Печенье	40	4,16	2,08	30,72	183,2
4. Хлеб белый пшеничный	29,5	2,242	0,236	14,514	69,148
Итого:	17,379	17,379	11,4	89,347	557,077
Ужин					
1. Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0,096	0	31,386	125,926
2. Хлеб Окский	29,2	2,457	0,644	15,444	78,975
Итого:	2,553	2,553	0,644	46,83	204,901
Итого за день:	51,626	51,626	38,895	270,339	1665,665