

10.07.2025

Меню
Сад, День 4

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Каша манная молочная жидкая	180	5,72	5,809	25,88	178,622
2. Кофейный напиток с молоком	190	3,284	2,503	14,44	93,426
3. Бутерброд с маслом сливочным Крестьянским	25/5	1,85	4,11	12,472	94,317
Итого:	10,854	12,423	52,791	366,365	
2й Завтрак					
1. Сок яблочный	100	0,478	0,096	9,665	44,017
Итого:	0,478	0,096	9,665	44,017	
Обед					
1. Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)	180	1,974	3,978	9,682	82,261
2. Шницель мясной (говядина)	70	11,61	11,087	12,57	191,584
3. Гречка рассыпчатая с овощами	135	5,898	4,814	26,086	171,254
4. Компот из сушеных фруктов	190	0,903	0	35,488	145,513
5. Хлеб белый пшеничный	15	1,111	0,117	7,19	34,253
6. Хлеб Окский	20	1,706	0,447	10,724	54,837
Итого:	23,201	20,442	101,739	679,701	
Полдник					
1. Фрикадельки рыбные (минтай) с сметанным соусом	120	9,045	3,148	8,888	100,119
2. Пюре картофельное	130	2,669	3,94	17,341	115,025
3. Напиток из плодов шиповника	200	0,32	0,14	14,46	61,72
4. Хлеб белый пшеничный	15	1,111	0,117	7,19	34,253
Итого:	13,144	7,345	47,878	311,117	
Ужин					
1. Кисель из сока (вишневого)	200	0,354	0,069	26,035	108,009
2. Хлеб Окский	30	2,559	0,67	16,086	82,258
Итого:	2,913	0,739	42,121	190,267	
Итого за день:	50,59	41,045	254,195	1591,468	