

11.06.2025

Меню Сад, День 3

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Каша жидкая пшеничная	180	6,567	5,618	30,106	197,373
2. Какао с молоком	180	3,447	2,701	12,046	86,285
3. Бутерброд с маслом сливочным Крестьянским	36,3/5	2,761	4,462	18,714	126,136
Итого:		12,775	12,782	60,867	409,794
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 гороховый	180	3,585	3,671	12,72	98,048
2. Гренки из пшеничного хлеба	10	1,46	0,154	9,449	45,019
3. Фрикадельки мясные(говядина) в соусе	95	10,679	10,862	8,539	169,958
4. Капуста тушеная	130	3,057	6,812	8,731	108,14
5. Компот из свежих плодов(яблоко)	180	0,144	0,144	13,184	54,428
6. Хлеб Окский	20	1,671	0,438	10,504	53,714
Итого:		20,596	22,08	63,128	529,307
Полдник					
1. Макароны отварные с сыром	150	9,221	9,841	28,12	238,079
2. Чай с сахаром	200	0,062	0,015	10,001	40,384
3. Булочка к чаю	70	5,776	4,25	34,065	197,705
4. Хлеб Окский	30	2,507	0,657	15,756	80,571
Итого:		17,566	14,763	87,942	556,739
Ужин					
1. Кефир	200,6	5,818	5,015	8,024	100,505
2. Хлеб белый пшеничный	20,5	1,561	0,164	10,106	48,148
Итого:		7,379	5,18	18,131	148,654
Итого за день:		58,836	55,325	241,638	1696,882