

Меню Сад

9 день (2 чт) на: 13.03.2025

Выход (г)	Наименование блюда	Белки	Жиры	Угле- воды	Ккал
Завтрак 1					
180	Каша пшенная молочная жидкая <i>Пшено, Молоко, Сахар (песок), Масло сливочное</i>	6,6	6,3	29,7	202,0
180	Кофейный напиток <i>Кофейный напиток, Молоко, Сахар (песок).</i>	2,9	2,2	11,9	78,8
29 / 5 / 16	Бутерброд с сыром и маслом сливочным <i>Батон йодированный, Сыр Российский, Масло сливочное Крестьянское 72,5%</i>	5,7	8,6	15,1	160,6
Завтрак 2					
104	Сок яблочный	0,5	0,1	10,5	47,9
Итого Завтрак		16	17	67	489
Обед					
180	Суп гороховый <i>Горох колотый, Картофель, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Морковь, Соль йодированная</i>	3,6	3,7	12,7	98,0
180	Глов из говядины <i>Говядина, Крупа рисовая, Морковь, Лук репчатый, Масло растительное</i>	13,4	15,0	35,4	324,9
180	Компот из свежих плодов (яблоко) <i>Яблоки, Сахар (песок), Вода</i>	0,1	0,1	15,2	62,4
15	Гренки из пшеничного хлеба	2,2	0,2	14,2	67,6
20	Хлеб Окский	1,7	0,4	10,5	53,7
Итого обед		21	19	88	607
Полдник					
75	Шницель рыбный натуральный <i>Минтай с/м, Масло растительное, Лук репчатый, Сухари панировочные, Яйцо куриное.</i>	10,4	10,9	7,1	167,9
130	Рагу овощное (3-й вариант) <i>Капуста белокачанная, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Масло сливочное, Мука пшеничн., Томатная паста</i>	2,5	5,4	14,5	116,0
180	Кисель из сока вишневого <i>Сок вишневый, Крахмал картофельный, Сахар (песок)</i>	0,3	0,1	22,0	91,5
30	Хлеб пшеничный	2,3	0,2	14,7	70,2
Итого полдник		15	17	58	446
Ужин					
180	Напиток из плодов шиповника <i>Шиповник, Сахар-песок</i>	0,3	0,1	13,0	55,5
30	Хлеб Окский	2,5	0,7	15,8	80,6
Итого ужин		2,8	0,8	28,8	136,2
Итого за день		55	54	242	1678