

17.06.2025

Меню
Сад, День 7

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Каша манная молочная жидкая	180	5,683	5,779	25,82	177,969
2. Какао с молоком	200	3,748	2,936	13,18	94,136
3. Бутерброд с сыром Российским	25/15	5,399	5,167	13,149	120,768
Итого:		14,83	13,882	52,149	392,872
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. Борщ с фасолью и картофелем	180	3,136	4,982	11,33	102,588
2. Шницель мясной (говядина)	70	10,811	10,437	12,525	182,765
3. Рагу овощное (2-й вариант)	150	2,769	6,141	15,076	126,223
4. Компот из свежих плодов(яблоко)	200	0,16	0,16	13,54	56,04
5. Хлеб белый пшеничный	20	1,495	0,157	9,68	46,118
6. Хлеб Окский	20	1,667	0,437	10,478	53,582
Итого:		20,039	22,314	72,63	567,315
Полдник					
1. Вареники ленивые	150/5	27,14	9,941	23,426	292,123
2. Кофейный напиток с молоком	200	3,409	2,6	15,713	99,891
3. Печенье	40	4,16	2,08	30,72	183,2
4. Хлеб белый пшеничный	15	1,122	0,118	7,26	34,59
Итого:		35,83	14,74	77,12	609,804
Ужин					
1. Кисель из сока (вишневого)	200	0,327	0,063	25,508	105,608
2. Хлеб Окский	30	2,5	0,655	15,717	80,371
Итого:		2,828	0,718	41,225	185,979
Итого за день:		74,047	52,174	254,693	1808,361