

10.06.2025

Меню  
 Сад, День 2

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
<b>Завтрак</b>					
1. Каша рисовая молочная жидкая	200	5,118	5,822	29,362	190,251
2. Кофейный напиток с молоком	180	3,081	2,349	14,165	90,125
3. Бутерброд с сыром Российским и маслом сливочным Крестьянским	30,9/15,6/5	5,98	8,912	15,945	167,966
Итого:		14,178	17,083	59,471	448,342
<b>2й Завтрак</b>					
1. Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	46
Итого:		0,5	0,1	10,1	46
<b>Обед</b>					
1. Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,429	4,488	6,005	69,964
2. Биточки мясные (говядина)	70	10,919	10,4	12,518	182,772
3. Пюре из свеклы	130	2,034	4,098	11,435	90,717
4. Кисель из сока (вишневого)	190	0,342	0,067	24,459	101,579
5. Хлеб белый пшеничный	10	0,753	0,079	4,876	23,229
6. Хлеб Окский	19,4	1,631	0,427	10,251	52,421
Итого:		17,109	19,558	69,544	520,681
<b>Полдник</b>					
1. Шницель рыбный натуральный (минтай)	75	10,326	11,078	7,071	169,293
2. Картофель и овощи, тушеные в соусе	150	3,213	9,7	23,515	193,632
3. Чай с молоком	200	2,725	2,185	12,345	79,94
4. Хлеб белый пшеничный	15	1,13	0,119	7,314	34,844
Итого:		17,394	23,082	50,244	477,709
<b>Ужин</b>					
1. Напиток из плодов шиповника	200	0,32	0,14	14,46	61,72
2. Хлеб Окский	29,1	2,446	0,641	15,376	78,629
Итого:		2,766	0,781	29,836	140,349
<b>Итого за день:</b>		<b>51,947</b>	<b>60,603</b>	<b>219,196</b>	<b>1633,082</b>