

15.07.2025

Меню
 Сад, День 7

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Каша манная молочная жидкая	180	5,704	5,796	25,854	178,343
2. Какао с молоком	200	3,771	2,954	13,216	94,536
3. Бутерброд с сыром Российским	25/15	5,802	5,616	13,637	128,383
Итого:		15,276	14,367	52,708	401,262
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	3,171	5,175	11,379	104,656
2. Шницель мясной (говядина)	70	10,851	10,441	12,784	183,998
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	1,561	0,164	10,105	48,141
6. Хлеб Окский	20	1,738	0,455	10,926	55,874
Итого:		20,251	22,536	73,809	574,932
Полдник					
1. Вареники ленивые	150/5	27,337	9,986	23,453	293,418
2. Кофейный напиток с молоком	200	3,427	2,615	15,743	100,219
3. Печенье	40	4,16	2,08	30,72	183,2
4. Хлеб белый пшеничный	15	1,171	0,123	7,578	36,105
Итого:		36,094	14,804	77,495	612,942
Ужин					
1. Кисель из сока (вишневого)	200	0,255	0,049	24,053	98,982
2. Хлеб Окский	30	2,607	0,683	16,39	83,811
Итого:		2,863	0,732	40,443	182,792
Итого за день:		75,005	52,959	256,025	1824,318