

17.07.2025

Меню
Сад, День 9

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Каша жидкая молочная пшенная	180	6,528	6,235	29,576	200,536
2. Чай с сахаром	180	0,056	0,014	8,003	32,358
3. Бутерброд с сыром Российским и маслом сливочным Крестьянским	30/14,3/5	5,622	8,512	15,53	161,27
Итого:		12,207	14,76	53,109	394,164
2й Завтрак					
1. Яблоко свежее	120	0,48	0,48	10,68	48,36
Итого:		0,48	0,48	10,68	48,36
Обед					
1. Борщ с капустой и картофелем	180	1,412	4,437	6,527	71,597
2. Плов из говядины	180	13,377	14,965	35,43	324,907
3. Компот из свежих плодов(яблоко)	190	0,152	0,152	13,362	55,234
4. Хлеб белый пшеничный	31,3	2,377	0,25	15,387	73,306
5. Хлеб Окский	20,6	1,728	0,452	10,859	55,528
Итого:		19,046	20,257	81,564	580,572
Полдник					
1. Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,415	4,596	18,008	135,11
2. Чай с молоком	190	2,606	2,088	11,753	76,23
3. Хлеб белый пшеничный	20,8	1,585	0,167	10,258	48,872
4. Булочка российская	50	3,546	4,457	28,804	169,549
Итого:		13,151	11,309	68,823	429,761
Ужин					
1. Кефир	198,3	5,75	4,957	7,932	99,344
2. Хлеб Окский	30,8	2,591	0,679	16,289	83,295
Итого:		8,342	5,636	24,22	182,639
Итого за день:		53,225	52,442	238,396	1635,498