

18.07.2025

Меню
Сад, День 10

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Запеканка из творога с морковью с соусом яблочным	120/40	15,53	8,628	31,399	265,5
2. Кофейный напиток с молоком	200	3,446	2,631	15,775	100,564
3. Бутерброд с маслом сливочным Крестьянским	34/5	2,59	4,396	17,541	120,155
Итого:		21,566	15,654	64,715	486,219
2й Завтрак					
1. Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	46
Итого:		0,5	0,1	10,1	46
Обед					
1. Суп гороховый	180	3,585	3,671	12,72	98,048
2. Биточки мясные (говядина)	70	10,99	10,407	12,977	184,959
3. Свекла, тушеная в белом соусе	150	2,191	4,574	12,556	100,149
4. Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0,091	0	30,386	121,909
5. Хлеб белый пшеничный	10,7	0,812	0,086	5,258	25,053
6. Хлеб Окский	20,6	1,73	0,453	10,877	55,62
Итого:		19,4	19,191	84,774	585,738
Полдник					
1. Каша ячневая молочная жидкая	180	4,637	5,357	20,598	86,93
2. Чай с сахаром	200	0,062	0,015	9,003	36,392
3. Хлеб белый пшеничный	10,7	0,812	0,086	5,258	25,053
4. Пирожок печеный с печенью говяжьей	60	9,864	5,797	24,969	191,49
Итого:		15,376	11,255	59,828	339,865
Ужин					
1. Кисель из сока (вишневого)	190	0,265	0,051	21,895	90,455
2. Хлеб Окский	30,9	2,596	0,68	16,315	83,43
Итого:		2,86	0,731	38,21	173,885
Итого за день:		59,702	46,932	257,627	1631,707