

21.07.2025

Меню
Сад, День 1

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Омлет с зеленым горошком	85	5,605	10,243	3,582	128,938
2. Икра кабачковая	71,9	1,438	6,471	6,14	87,718
3. Чай с сахаром	200	0,062	0,015	10,001	40,384
4. Бутерброд с маслом сливочным Крестьянским	31,6/5	2,408	4,326	16,297	113,812
5. Хлеб белый пшеничный	10,3	0,784	0,083	5,075	24,181
Итого:	10,297	10,297	21,137	41,095	395,033
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. Суп картофельный с макаронными изделиями	180	1,922	2,072	13,452	79,93
2. Птица, тушенная в соусе с овощами (Филе ЦБ)	230	15,729	2,913	21,93	176,091
3. Компот из сушеных фруктов	180	0,855	0	32,149	131,971
4. Хлеб пшеничный	10,3	0,784	0,083	5,075	24,181
5. Хлеб Окский	20,2	1,698	0,445	10,671	54,57
Итого:	20,988	20,988	5,512	83,278	466,743
Полдник					
1. Каша кукурузная молочная жидкая	200	6,172	5,168	36,282	218,944
2. Молоко кипяченое	180	4,888	3,983	7,965	87,258
3. Печенье	40	4,16	2,08	30,72	183,2
4. Хлеб белый пшеничный	30,9	2,352	0,248	15,226	72,54
Итого:	17,572	17,572	11,478	90,193	561,942
Ужин					
1. Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0,093	0	30,8	123,574
2. Хлеб Окский	30,3	2,547	0,667	16,007	81,853
Итого:	2,64	2,64	0,667	46,807	205,427
Итого за день:	52,016	52,016	39,315	272,944	1681,534