

22.07.2025

Меню
Сад, День 2

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Каша рисовая молочная жидкая	200	5,122	5,825	29,369	190,326
2. Кофейный напиток с молоком	180	3,084	2,352	14,17	90,184
3. Бутерброд с сыром Российским и маслом сливочным Крестьянским	30,5/15,8	5,99	8,951	15,746	167,556
Итого:		14,196	17,127	59,285	448,067
2й Завтрак					
1. Сок яблочный	107,6	0,538	0,108	10,87	49,508
Итого:		0,538	0,108	10,87	49,508
Обед					
1. Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,479	4,759	6,073	72,876
2. Биточки мясные (говядина)	70	10,92	10,4	12,523	182,793
3. Пюре из свеклы	130	2,034	4,098	11,435	90,717
4. Кисель из сока (вишневого)	190	0,344	0,067	24,504	101,784
5. Хлеб белый пшеничный	10	0,754	0,079	4,88	23,248
6. Хлеб Окский	19,4	1,632	0,427	10,256	52,445
Итого:		17,162	19,83	69,67	523,863
Полдник					
1. Шницель рыбный натуральный (минтай)	75	10,369	11,081	7,071	169,488
2. Картофель и овощи, тушенные в соусе	150	3,243	9,868	23,557	195,436
3. Чай с молоком	200	2,729	2,188	12,351	80,006
4. Хлеб белый пшеничный	15	1,131	0,119	7,319	34,869
Итого:		17,472	23,255	50,298	479,8
Ужин					
1. Напиток из плодов шиповника	200	0,32	0,14	14,46	61,72
2. Хлеб Окский	29,1	2,447	0,641	15,384	78,667
Итого:		2,767	0,781	29,844	140,387
Итого за день:		52,136	61,101	219,968	1641,625