

23.07.2025

Меню
 Сад, День 3

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Каша жидкая пшеничная	180	6,512	5,574	30,017	196,387
2. Какао с молоком	180	3,385	2,65	11,944	85,169
3. Бутерброд с маслом сливочным Крестьянским	35/5	2,665	4,425	18,055	122,775
Итого:		12,561	12,649	60,016	404,332
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 гороховый	180	3,585	3,671	12,72	98,048
2. Гренки из пшеничного хлеба	10	1,44	0,152	9,319	44,398
3. Фрикадельки мясные(говядина) в соусе	95	10,655	10,79	8,448	168,854
4. Капуста тушеная	130	3,057	6,812	8,731	108,14
5. Компот из свежих плодов(яблоко)	180	0,144	0,144	13,184	54,428
6. Хлеб Окский	20,4	1,714	0,449	10,771	55,08
Итого:		20,595	22,018	63,174	528,947
Полдник					
1. Макароны отварные с сыром	150	9,267	9,9	28,12	238,788
2. Чай с сахаром	200	0,062	0,015	10,001	40,384
3. Булочка к чаю	70	5,766	4,242	34,048	197,521
4. Хлеб Окский	30,6	2,57	0,673	16,157	82,62
Итого:		17,665	14,83	88,326	559,313
Ужин					
1. Кефир	198,8	5,767	4,971	7,954	99,624
2. Хлеб белый пшеничный	20,3	1,54	0,162	9,966	47,482
Итого:		7,306	5,133	17,92	147,106
Итого за день:		58,647	55,15	241,006	1692,088