25.07.2025

Меню
 Сад, День 5

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Пудинг из творога с соусом молочным	120/30	20,994	10,375	29,258	295,061
2. Какао с молоком	200	3,794	2,973	12,556	92,162
3. Бутерброд с маслом сливочным Крестьянским	30/5	2,29	4,28	15,485	109,675
4. Хлеб белый пшеничный	15,8	1,204	0,127	7,797	37,148
Итого:		28,283	17,755	65,096	534,045
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-лапша домашняя	180	1,82	3,858	8,632	76,544
2. Кнели куриные с рисом (тушка ЦБ)	70	12,858	12,539	4,072	180,747
3. Картофель отварной	130	2,485	3,449	19,148	117,025
4. Овощи свежие(огурец)	52	0,416	0,052	1,299	7,272
5. Компот из свежих плодов(яблоко)	180	0,144	0,144	13,184	54,428
6. Хлеб белый пшеничный	10,6	0,803	0,085	5,198	24,767
7. Хлеб Окский	10	0,828	0,217	5,203	26,609
Итого:		19,354	20,343	56,737	487,391
Полдник					
1. Каша вязкая геркулесовая молочная	200	7,41	7,422	31,196	221,021
2. Чай с сахаром	200	0,062	0,015	10,001	40,384
3. Хлеб белый пшеничный	21,1	1,606	0,169	10,396	49,531
4. Печенье	30	3,12	1,56	23,04	137,4
Итого:		12,198	9,166	74,633	448,337
Ужин					
1. Молоко кипяченое	180	4,85	3,952	7,903	86,578
2. Хлеб Окский	39,4	3,311	0,867	20,813	106,429
Итого:		8,161	4,819	28,716	193,007
Итого за день:		68,516	52,602	236,752	1715,169