

28.07.2025

Меню
 Сад, День 6

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Завтрак					
1. Каша рисовая жидкая на сгущенном молоке	180	4,297	6,033	39,67	230
2. Чай с сахаром	200	0,062	0,015	10,001	40,384
3. Батон	29,6	2,217	0,857	15,196	77,46
Итого:		6,576	6,906	64,867	347,845
2й Завтрак					
1. Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	46
Итого:		0,5	0,1	10,1	46
Обед					
1. Суп картофельный	180	1,719	2,104	12,982	77,384
2. Гренки из пшеничного хлеба	10	1,291	0,136	8,359	39,822
3. Котлеты рубленые из птицы (тушка ЦБ)	70	11,578	10,338	12,032	187,618
4. Макароны изделия отварные с маслом	130	4,551	3,892	28,185	166,11
5. Компот из сушеных фруктов	200	0,95	0	35,832	147,078
6. Хлеб Окский	19,6	1,651	0,432	10,376	53,06
Итого:		21,741	16,901	107,765	671,072
Полдник					
1. Фрикадельки рыбные (минтай)с томатным соусом	70/50	8,965	3,867	8,644	105,28
2. Картофель отварной	130	2,485	3,449	19,148	117,025
3. Чай с молоком	190	2,584	2,071	11,718	75,846
4. Хлеб белый пшеничный	10,7	0,817	0,086	5,29	25,203
Итого:		14,852	9,472	44,8	323,353
Ужин					
1. Напиток из плодов шиповника	200	0,32	0,14	14,46	61,72
2. Хлеб Окский	29,5	2,476	0,649	15,564	79,591
Итого:		2,796	0,789	30,024	141,311
Итого за день:		46,465	34,168	257,557	1529,581