

30.06.2025

Меню
Сад, День 6

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Каша рисовая жидкая на сгущенном молоке	180	4,371	6,115	40,221	233,237
2. Чай с сахаром	200	0,062	0,015	10,001	40,384
3. Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,6
Итого:		6,683	7	65,642	352,221
2й Завтрак					
1. Сок яблочный	101,2	0,506	0,101	10,219	46,541
Итого:		0,506	0,101	10,219	46,541
Обед					
1. Суп картофельный	180	1,719	2,104	12,982	77,384
2. Гренки из пшеничного хлеба	10	1,297	0,137	8,396	40
3. Котлеты рубленые из птицы (тушка ЦБ)	70	11,529	10,292	12,063	187,134
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	1,646	0,431	10,349	52,92
Итого:		21,693	16,855	107,806	670,626
Полдник					
1. Фрикадельки рыбные (минтай)с томатным соусом	70/50	8,92	3,864	8,666	105,168
2. Картофель отварной	130	2,485	3,449	19,148	117,024
3. Чай с молоком	190	2,599	2,083	11,742	76,113
4. Хлеб белый пшеничный	10,8	0,821	0,086	5,314	25,318
Итого:		14,826	9,482	44,871	323,623
Ужин					
1. Напиток из плодов шиповника	200	0,32	0,14	14,46	61,72
2. Хлеб Окский	29,4	2,47	0,647	15,523	79,38
Итого:		2,79	0,787	29,983	141,1
Итого за день:		46,497	34,226	258,521	1534,112