

30.07.2025

Меню
Сад, День 8

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Каша гречневая рассыпчатая с молоком	190	5,904	5,655	23,831	169,834
2. Молоко кипяченое	181,3	4,896	3,989	7,978	87,399
3. Бутерброд с маслом сливочным Крестьянским	30,5/5	2,329	4,295	15,752	111,035
Итого:		13,129	13,939	47,561	368,268
2й Завтрак					
1. Сок яблочный	105,8	0,529	0,106	10,69	48,688
Итого:		0,529	0,106	10,69	48,688
Обед					
1. Суп с рыбными консервами	180	6,073	8,157	11,077	141,706
2. Тефтели мясные (говядина) (2-й вариант) с соусом сметанным	100	9,224	10,596	10,529	170,46
3. Пюре картофельное	130	2,675	3,945	17,351	115,135
4. Компот из сушеных фруктов	190	0,903	0	35,488	145,513
5. Хлеб белый пшеничный	29,4	2,236	0,235	14,473	68,951
Итого:		21,111	22,934	88,917	641,765
Полдник					
1. Омлет натуральный	150	14,259	17,778	2,613	227,648
2. Овощи свежие(огурец)	52	0,416	0,052	1,3	7,279
3. Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0,095	0	31,251	125,383
4. Хлеб белый пшеничный	19,6	1,49	0,157	9,648	45,966
Итого:		16,26	17,987	44,811	406,275
Ужин					
1. Напиток из плодов шиповника	200	0,32	0,14	14,46	61,72
2. Хлеб Окский	49,8	4,184	1,096	26,297	134,474
Итого:		4,504	1,236	40,757	196,194
Итого за день:		55,533	56,202	232,736	1661,19