

09 июнь 2025

Меню
Аллергики (сад 2025), День 1

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Батон нарезной обогащенный	36	2,772	1,08	18,036	93,24
2. Каша жидкая рисовая с маслом раст.	180/5	1,932	5,171	20,424	135,959
3. Чай с сахаром	180	0	0	8,982	35,91
Итого:	4,704	6,251	47,442	265,109	
2й Завтрак					
1. Бифидок	180	6,12	4,5	9,9	109,802
Итого:	6,12	4,5	9,9	109,802	
Обед					
1. Огурец свежий	50	0,379	0	1,186	6,64
2. Щи из свежей капусты с картофелем (м.г)	200/10	0,866	2,208	1,995	31,581
3. Капуста тушеная с мясом	200	6,902	7,707	7,912	130,394
4. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	45	2,97	0,585	17,91	90,45
5. Соль йодированная на весь день	5,4	0	0	0	0
6. Компот из чернослива	180	0,529	0,161	22,207	94,79
Итого:	11,646	10,661	51,21	353,856	
Полдник					
1. Огурец соленый	50	0,4	0,05	0,851	6,505
2. Пюре картофельное	150	3,71	4,838	30,234	179,68
3. Батон нарезной обогащенный	36	2,772	1,08	18,036	93,24
4. Чай с сахаром	180	0	0	8,982	35,91
5. Пряник	30	1,77	1,41	22,5	109,8
6. Яблоко свежее	75	0,3	0,3	7,35	35,251
Итого:	8,952	7,678	87,952	460,386	
Итого за день:	31,422	29,09	196,505	1189,153	