

10 июль 2025

Меню
Аллергики (сад 2025), День 4

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. Кефир	180	5,241	5,783	7,228	106,619
Итого:	5,241	5,783	7,228	106,619	
Обед					
1. Огурец свежий	50	0,379	0	1,186	6,64
2. Суп картофельный (м.г.)	200/10	2,253	2,541	15,424	93,781
3. Мясное пюре	43/45	3,047	5,489	0	61,554
4. Капуста тушеная	150	4,187	4,329	10,944	102,038
5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	45	2,97	0,585	17,91	90,45
6. Соль йодированная на весь день	5,4	0	0	0	0
7. Кисель из кураги	180	0,944	0,054	24,496	103,023
Итого:	13,78	12,998	69,959	457,486	
Полдник					
1. Котлеты мясные с рисом паровые	70	2,113	3,477	4,736	58,67
2. Бобовые отварные	150	14,835	6,408	33,203	255,472
3. Батон нарезной обогащенный	36	2,772	1,08	18,036	93,24
4. Сок	180	0,9	0,18	18,18	82,8
5. Банан свежий	75	1,125	0,375	15,75	72
Итого:	21,745	11,52	89,905	562,182	
Итого за день:	45,47	36,551	214,535	1391,396	