

11 июль 2025

Меню
Аллергии (сад 2025), День 5

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Батон нарезной обогащенный	36	2,772	1,08	18,036	93,24
2. Каша жидкая с кукурузной крупой,с маслом растительным	180/5	3,003	5,329	25,688	162,721
3. Чай с сахаром	180	0	0	8,982	35,91
Итого:	5,775	6,409	52,706	291,871	
2й Завтрак					
1. Ряженка	180	5,4	7,2	7,56	91,801
Итого:	5,4	7,2	7,56	91,801	
Обед					
1. Огурец свежий	50	0,379	0	1,186	6,64
2. Суп любительский (м.г)	200/10	3,365	2,917	15,453	101,501
3. Запеканка картофельная с мясом	140	5,696	4,067	34,921	198,843
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. Кисель из яблок	180	0,116	0,109	17,286	71,268
Итого:	12,526	7,678	86,756	468,702	
Полдник					
1. Греча рассыпчатая с маслом раст.	150	8,607	6,35	39,005	247,254
2. Батон нарезной обогащенный	36	2,772	1,08	18,036	93,24
3. Сок	180	0,9	0,18	18,18	82,8
4. Груша свежая	75	0,3	0,225	7,722	35,236
Итого:	12,579	7,835	82,943	458,53	
Итого за день:	36,28	29,123	229,965	1310,905	