

11 июль 2025

Меню
Сад 2025, День 5

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Бутерброд с сыром	40	4,732	8,752	10,06	138,886
2. Каша пшенная жидкая	200	4,572	5,333	18,347	140,183
3. Кофейный напиток с молоком	180	5,01	4,328	17,839	134,477
Итого:	14,314	18,413	46,247	413,545	
2й Завтрак					
1. Ряженка	180	5,4	7,2	7,56	91,801
Итого:	5,4	7,2	7,56	91,801	
Обед					
1. Салат из свежих помидоров и огурцов	50	0,482	4,053	1,61	45,758
2. Рассольник ленинградский	200/10/5	2,994	3,337	8,722	77,276
3. Запеканка картофельная с мясом	140	5,708	3,632	34,941	195,068
4. Соус молочный густой	50	1,823	5,985	6,79	88,559
5. Кисель из яблок	180	0,116	0,109	17,196	70,909
6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	45	2,97	0,585	17,91	90,45
Итого:	14,094	17,701	87,17	568,019	
Полдник					
1. Яйца вареные	40	5,97	5,4	0,33	73,8
2. Макароны изделия отварные	130	4,884	4,122	31,195	181,56
3. Соус молочный	30	0,376	1,324	2,23	22,373
4. Батон нарезной обогащенный	40	3,08	1,2	20,04	103,6
5. Сок яблочный	180	0,9	0,18	18,18	82,8
6. Мандарин	80	0,639	0,16	5,994	30,37
Итого:	15,849	12,386	77,97	494,502	
Итого за день:	49,657	55,7	218,946	1567,869	