

14 июль 2025

Меню
Сад 2025, День 6

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Батон обогащенный	35	2,695	1,05	17,535	90,65
2. Каша "дружба"	200	6,047	6,651	23,454	178,64
3. Кофейный напиток с молоком	180	5,01	4,328	17,839	134,477
4. Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке	125	5,125	1,875	7,375	71,25
Итого:	18,876	13,904	66,203	475,017	
2й Завтрак					
1. Напиток витаминизированный	180	0	0	0	0
Итого:	0	0	0	0	0
Обед					
1. Суп картофельный с горохом	200	7,055	2,993	30,578	178,026
2. Биточки по-белорусски	70	7,348	8,169	0,697	105,709
3. Овощи, припущенные в сметанном соусе	150	2,274	2,102	9,307	66,345
4. Напиток лимонный	150	0,108	0,012	10,34	43,98
5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	45	2,97	0,585	17,91	90,45
Итого:	19,756	13,861	68,833	484,509	
Полдник					
1. Биточек рыбный	100	4,475	9,367	10,34	142,172
2. Соус молочный	30	0,376	1,324	2,23	22,373
3. Картофель отварной	120	2,774	4,345	22,456	140,313
4. Батон нарезной обогащенный	40	3,08	1,2	20,04	103,6
5. Чай с сахаром	180	0	0	8,982	35,91
6. Пряник	30	1,77	1,41	22,5	109,8
7. Яблоко свежее	70	0,28	0,28	6,86	32,9
Итого:	12,756	17,926	93,408	587,068	
Итого за день:	51,387	45,692	228,444	1546,594	