

15 июль 2025

Меню
Аллергики (сад 2025), День 7

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. Сок	180	0,9	0,18	18,18	82,8
Итого:	0,9	0,18	18,18	82,8	
Обед					
1. Огурец свежий	50	0,379	0	1,186	6,64
2. Суп рисовый с мясом	200/10	1,215	2,285	9,002	61,461
3. Мясо отварное	50	8,257	4,046	0,002	69,366
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. Компот из изюма	180	0,406	0,088	20,589	85,478
Итого:	17,415	11,333	59,633	415,433	
Полдник					
1. Огурец соленый	50	0,4	0,05	0,851	6,505
2. Картофель отварной	150	3	4,696	24,45	152,359
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. Печенье	30	1,8	1,92	20,55	135,3
6. Банан свежий	75	1,125	0,375	15,75	72
Итого:	9,097	8,121	88,619	495,314	
Итого за день:	32,116	25,885	213,874	1258,656	