

15 июль 2025

Меню
Сад 2025, День 7

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Бутерброд с сыром	40	4,732	8,752	10,06	138,886
2. Салат из горошка зеленого консервированного	40	1,218	1,076	2,554	24,722
3. Омлет натуральный	110	11,253	18,267	2,024	217,672
4. Какао с молоком	180	1,868	1,487	11,292	66,654
5. Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке	125	5,125	1,875	7,375	71,25
Итого:	24,196	31,457	33,305	519,184	
2й Завтрак					
1. Сок яблочный	180	0,9	0,18	18,18	82,8
Итого:	0,9	0,18	18,18	82,8	
Обед					
1. Салат картофельный	60	0,486	5,079	3,373	61,274
2. Суп картофельный с макаронными изделиями и птицей	200/10	1,643	1,905	11,492	69,82
3. Фрикадельки из птицы	70	6,219	4,7	7,287	96,512
4. Соус молочный густой	50	1,823	5,985	6,79	88,559
5. Пюре из свеклы	150	4,531	5,91	27,933	182,76
6. Компот из изюма	180	0,414	0,09	20,826	86,49
7. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	45	2,97	0,585	17,91	90,45
Итого:	18,087	24,254	95,611	675,865	
Полдник					
1. Сельдь соленая	36	6,113	3,057	0	52,142
2. Картофельное пюре с морковью	120	1,13	2,178	6,23	49,213
3. Батон нарезной обогащенный	40	3,08	1,2	20,04	103,6
4. Чай с сахаром	180	0	0	8,982	35,91
5. Пряник	30	1,77	1,41	22,5	109,8
6. Банан свежий	80	1,2	0,4	16,8	76,8
Итого:	13,293	8,245	74,552	427,465	
Итого за день:	56,476	64,136	221,648	1705,313	