

16 июль 2025

Меню
Аллергики (сад 2025), День 8

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. Бифидок	180	6,12	4,5	9,9	109,802
Итого:	6,12	4,5	9,9	109,802	
Обед					
1. Щи по-уральски с крупой (м.г)	200/10	4,541	3,702	4,722	71,829
2. Жаркое по-домашнему	200	18,439	13,55	21,836	283,165
3. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	45	2,97	0,585	17,91	90,45
4. Соль йодированная на весь день	5,4	0	0	0	0
5. Компот из с/фруктов	180	0,396	0	17,622	71,73
Итого:	26,346	17,837	62,09	517,174	
Полдник					
1. Огурец свежий	50	0,379	0	1,186	6,64
2. Капуста тушеная	150	4,187	4,329	10,944	102,038
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. Груша свежая	75	0,3	0,225	7,722	35,236
Итого:	7,639	5,634	46,869	273,064	
Итого за день:	45,879	34,38	171,565	1191,91	