

19 июнь 2025

Меню
Аллергики (сад 2025), День 9

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Батон нарезной обогащенный	36	2,772	1,08	18,036	93,24
2. Греча рассыпчатая с маслом раст.	110	6,312	4,65	28,604	181,26
3. Чай с сахаром	180	0	0	8,982	35,91
Итого:	9,084	5,73	55,622	310,41	
2й Завтрак					
1. Кефир	180	5,241	5,783	7,228	106,619
Итого:	5,241	5,783	7,228	106,619	
Обед					
1. Огурец свежий	50	0,379	0	1,186	6,64
2. Суп из овощей с фасолью	200/5	1,816	2,218	5,012	47,928
3. Голубцы ленивые	150	14,593	11,116	11,688	206,239
4. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	45	2,97	0,585	17,91	90,45
5. Соль йодированная на весь день	5,4	0	0	0	0
6. Кисель из яблок	180	0,116	0,109	17,286	71,268
Итого:	19,875	14,029	53,081	422,525	
Полдник					
1. Котлеты мясные с рисом паровые	70	2,113	3,477	4,736	58,67
2. Рис отварной с маслом раст.	130	3,276	5,463	34,632	200,794
3. Батон нарезной обогащенный	36	2,772	1,08	18,036	93,24
4. Сок	180	0,9	0,18	18,18	82,8
5. Пряник	30	1,77	1,41	22,5	109,8
6. Банан свежий	75	1,125	0,375	15,75	72
Итого:	11,956	11,985	113,834	617,304	
Итого за день:	46,155	37,527	229,765	1456,858	