

19 июня 2025

Меню
Сад 2025, День 9

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Бутерброд с сыром	40	4,732	8,752	10,06	138,886
2. Каша овсяная "геркулес" жидкая	200	6,524	6,866	25,643	190,919
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:	21,391	21,822	60,917	535,532	
2й Завтрак					
1. Напиток витаминизированный	180	0	0	0	0
Итого:	0	0	0	0	0
Обед					
1. Винегрет овощной	60	0,465	6,033	1,109	61,285
2. Суп картофельный с курой	200/10	1,656	1,979	13,092	76,998
3. Голубцы ленивые	150	6,553	7,403	9,609	132,086
4. Кисель из яблок	180	0,116	0,109	17,196	70,909
5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	45	2,97	0,585	17,91	90,45
Итого:	11,76	16,108	58,916	431,728	
Полдник					
1. Рыба (филе) отварная	70	8,556	0,321	0,009	36,935
2. Соус польский	20	0,893	9,002	0,15	85,23
3. Запеканка овощная	130	3,347	9,724	20	180,863
4. Батон нарезной обогащенный	40	3,08	1,2	20,04	103,6
5. Сок яблочный	180	0,9	0,18	18,18	82,8
6. Пряники	30	1,77	1,41	22,5	109,8
7. Банан свежий	80	1,2	0,4	16,8	76,8
Итого:	19,746	22,237	97,679	676,027	
Итого за день:	52,897	60,166	217,512	1643,287	