

20 июнь 2025

Меню
Аллергии (сад 2025), День 10

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. Огурец соленый	50	0,4	0,05	0,851	6,505
2. Щи из свежей капусты с картофелем (м.г)	200/10	0,866	2,208	1,995	31,581
3. Азу	200	10,704	12,754	12,749	208,912
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 повидла, джема,варенья	180	0,006	0	26,059	104,229
Итого:	14,947	15,597	59,564	441,677	
Полдник					
1. Огурец свежий	50	0,379	0	1,186	6,64
2. Греча рассыпчатая с маслом раст.	110	6,312	4,65	28,604	181,26
3. Батон нарезной обогащенный	36	2,772	1,08	18,036	93,24
4. Компот из чернослива	180	0,529	0,161	22,207	94,79
5. Груша свежая	75	0,3	0,225	7,722	35,236
Итого:	10,292	6,116	77,754	411,166	
Итого за день:	37,134	32,622	199,924	1254,516	