

20 июнь 2025

Меню
Сад 2025, День 10

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Бутерброд с джемом	40	1,64	0,6	24,34	107
2. Каша рисовая жидкая	200	4,95	5,322	29,266	185,276
3. Кофейный напиток с молоком	180	5,01	4,328	17,839	134,477
Итого:		11,6	10,25	71,446	426,753
2й Завтрак					
1. Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке	125	5,125	1,875	7,375	71,25
Итого:		5,125	1,875	7,375	71,25
Обед					
1. Рассольник ленинградский	200/10/5	2,994	3,337	8,722	77,276
2. Котлета рубленая из курицы	70	4,961	9,286	8,03	134,626
3. Соус молочный густой	50	1,823	5,985	6,79	88,559
4. Рагу овощное (1-й вариант)	150	1,315	6,459	6,613	90,396
5. Кисель из повидла, джема, варенья	180	0,006	0	24,063	96,249
6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	45	2,97	0,585	17,91	90,45
Итого:		14,07	25,652	72,128	577,555
Полдник					
1. Салат из свеклы	50	0,712	2,045	4,18	37,93
2. Жаркое по-домашнему	120	6,534	5,962	5,883	103,444
3. Компот из чернослива	180	0,529	0,161	22,207	94,79
4. Батон нарезной обогащенный	40	3,08	1,2	20,04	103,6
5. Ватрушка с творогом и изюмом	70	8,932	5,492	31,384	211,969
6. Мандарин	80	0,639	0,16	5,994	30,37
Итого:		20,427	15,02	89,688	582,102
Итого за день:		51,221	52,797	240,637	1657,661