

15 сентября 2025

Меню
Аллергики (сад 2025), День 1

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Батон нарезной обогащенный	36	2,772	1,08	18,036	93,24
2. Каша жидкая рисовая с маслом раст.	180/5	1,932	5,171	20,424	135,959
3. Чай с сахаром	180	0	0	8,982	35,91
Итого:	4,704	6,251	47,442	265,109	
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. Щи из свежей капусты с картофелем (м.г)	200/10	4,304	4,731	5,927	83,99
3. Капуста тушеная с мясом	200	12,908	14,471	6,66	209,769
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. Компот из чернослива	180	0,529	0,161	22,207	94,79
Итого:	21,09	19,948	53,889	485,64	
Полдник					
1. Огурец соленый	50	0,4	0,05	0,851	6,505
2. Пюре картофельное	150	2,334	4,563	19,024	126,726
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. Пряник	30	1,77	1,41	22,5	109,8
6. Яблоко свежее	75	0,3	0,3	7,35	35,251
Итого:	7,577	7,403	76,743	407,433	
Итого за день:	38,611	39,385	185,302	1264,801	