

16 сентября 2025

Меню
Аллергики (сад 2025), День 2

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. Ряженка	180	5,4	7,2	7,56	91,801
Итого:		5,4	7,2	7,56	91,801
Обед					
1. Огурец свежий	50	0,379	0	1,186	6,64
2. Суп из овощей с фасолью	200/5	3,628	2,804	9,748	79,687
3. Мясо отварное	50	10,137	4,961	0,107	85,532
4. Картофель отварной	150	3	4,696	24,45	152,359
5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	45	2,97	0,585	17,91	90,45
6. Соль йодированная на весь день	5,4	0	0	0	0
7. Компот из с/фруктов	180	0,396	0	17,622	71,73
Итого:		20,51	13,045	71,023	486,398
Полдник					
1. Котлеты мясные с рисом паровые	70	8,109	6,415	4,736	109,035
2. Салат"степной" из разных овощей	150	2,682	15,312	11,368	195,382
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. Банан свежий	75	1,125	0,375	15,75	72
Итого:		15,588	23,362	68,07	552,457
Итого за день:		47,273	50,016	199,358	1422,528