

16 сентября 2025

Меню
Сад 2025, День 2

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Яйца вареные	40	5,97	5,4	0,33	73,8
2. Батон обогащенный	35	2,695	1,05	17,535	90,65
3. Каша рисовая жидкая	200	4,95	5,322	29,266	185,276
4. Чай с молоком	180	2,52	2,25	13,212	83,61
Итого:	16,135	14,022	60,343	433,336	
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 курой	200/10	2,811	2,979	8,393	71,992
3. Печень по-строгановски	70/50	15,734	8,368	8,079	171,762
4. Макароны изделия отварные	160	6,004	4,007	38,384	213,792
5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	45	2,97	0,585	17,91	90,45
6. Напиток витаминизированный	180	0	0	0	0
Итого:	27,898	15,939	73,952	554,636	
Полдник					
1. Биточки по-белорусски	70	13,378	11,097	1,151	157,98
2. Овощи, припущенные в сметанном соусе	150	3,013	2,15	12,109	81,345
3. Батон нарезной обогащенный	40	3,08	1,2	20,04	103,6
4. Сок абрикосовый	180	0,9	0	22,86	99
5. Булочка "творожная"	80	11,348	5,38	43,59	269,314
6. Банан свежий	80	1,2	0,4	16,8	76,8
Итого:	32,919	20,227	116,55	788,038	
Итого за день:	82,352	57,388	258,405	1867,812	