

17 сентября 2025

Меню
Аллергии (сад 2025), День 3

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Батон нарезной обогащенный	36	2,772	1,08	18,036	93,24
2. Греча рассыпчатая с маслом раст.	110	6,312	4,65	28,604	181,26
3. Чай с сахаром	180	0	0	8,982	35,91
Итого:	9,084	5,73	55,622	310,41	
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 соленый	50	0,4	0,05	0,851	6,505
2. Щи из свежей капусты с картофелем (м.г)	200/10	3,334	3,135	5,959	65,922
3. Азу	200	13,145	13,898	13,831	233,336
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. Напиток из плодов шиповника	180	0,72	0,252	19,782	81,45
Итого:	20,569	17,92	58,333	477,663	
Полдник					
1. Огурец свежий	50	0,379	0	1,186	6,64
2. Капуста тушеная	150	2,382	4,233	6,394	74,65
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. Груша свежая	75	0,3	0,225	7,722	35,236
Итого:	5,834	5,538	42,319	245,676	
Итого за день:	40,727	34,97	163,503	1140,368	