

Меню
Сад 2025, День 3

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Бутерброд с сыром	40	4,732	8,752	10,06	138,886
2. Салат из горошка зеленого консервированного	40	1,218	1,076	2,554	24,722
3. Омлет натуральный	110	11,253	18,267	2,024	217,672
4. Кофейный напиток с молоком	180	3,753	3,206	15,73	110,687
Итого:	20,956	31,301	30,368	491,967	
2й Завтрак					
1. Кефир	180	5,241	5,783	7,228	106,619
Итого:	5,241	5,783	7,228	106,619	
Обед					
1. Салат из свежих помидоров и огурцов	50	0,482	4,053	1,61	45,758
2. Борщ с капустой и картофелем, говядиной и сметаной	200/5/5	2,277	2,989	8,538	70,737
3. Гуляш из отварного мяса	70	14,914	10,346	4,152	169,482
4. Каша гречневая рассыпчатая	150	8,622	4,729	39,029	232,835
5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	45	2,97	0,585	17,91	90,45
6. Напиток из плодов шиповника	180	0,72	0,252	19,782	81,45
Итого:	29,986	22,955	91,021	690,711	
Полдник					
1. Пудинг рыбный запеченный	100	11,549	7,046	9,041	145,836
2. Соус сметанный	50	0,75	1,994	3,292	34,42
3. Пюре из овощей	150	3,716	4,824	19,445	137,237
4. Батон нарезной обогащенный	40	3,08	1,2	20,04	103,6
5. Чай с сахаром	180	0	0	8,982	35,91
6. Апельсин свежий	80	0,752	0,167	6,77	35,939
Итого:	19,847	15,232	67,57	492,943	
Итого за день:	76,03	75,27	196,187	1782,241	