

21 июль 2025

Меню
Сад 2021, День 1

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Бутерброд с джемом	43	2,01	3,223	22,539	125,678
2. Каша пшеничная жидкая	180	6,84	8,047	29,941	220,241
3. Кофейный напиток с молоком	180	3,026	2,399	11,643	85,844
Итого:	11,876	13,669	64,124	431,763	
2й Завтрак					
1. Йогурт	125	3,625	3,125	15,25	105
2. Груша свежая	70	0,293	0,22	7,545	34,43
Итого:	3,918	3,345	22,795	139,43	
Обед					
1. Огурец свежий	50	0,372	0	1,163	6,51
2. Суп картофельный с клецками и говядиной и зеленью петрушки	200/10/1	1,836	2,066	10,596	68,48
3. Рыба запеченная в омлете	70	7,906	4,426	2,112	79,85
4. Картофельное пюре с морковью	150	2,707	5,668	18,31	135,469
5. Сок персиковый	180	0,523	0	28,779	118,605
6. Хлеб ржаной	30	1,98	0,39	11,94	60,3
7. Батон	35	2,695	1,05	17,535	90,65
Итого:	18,02	13,6	90,435	559,864	
Полдник					
1. Плов из птицы	130	2,208	7,196	22,749	164,713
2. Пирожок печеный с капустой и яйцом	65	6,996	6,489	35,325	228,331
3. Чай с молоком	180	2,695	2,323	10,418	74,002
4. Хлеб ржаной	20	1,32	0,26	7,96	40,2
Итого:	13,219	16,269	76,453	507,246	
Итого за день:	47,032	46,883	253,807	1638,303	