

Меню Сад 2021, День 2

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Бутерброд с сыром	40	5,97	6,015	11,633	125,757
2. Каша рисовая жидкая	180	4,894	6,764	28,405	194,796
3. Какао с молоком	180	3,238	2,63	12,894	89,24
Итого:	14,102	15,409	52,933	409,793	
2й Завтрак					
1. Ряженка 2,5 %	175	5,009	4,318	7,255	93,279
2. Апельсин свежий	70	0,777	0,173	6,99	37,11
Итого:	5,786	4,491	14,245	130,389	
Обед					
1. Салат из моркови и яблок	50	0,18	2,591	2,623	35,19
2. Щи из свежей капусты с картофелем, говядиной и сметаной и зеленью петрушки	200/10/10	1,644	3,645	6,008	64,122
3. Печень по-строгановски	90/30	22,211	9,404	9,055	211,183
4. Макароны изделия отварные	150/5	5,451	5,009	34,809	206,284
5. Компот из изюма	180	0,315	0,068	18,95	78,219
6. Хлеб ржаной	30	2,089	0,411	12,594	63,604
Итого:	31,891	21,129	84,039	658,601	
Полдник					
1. Шницель рыбный натуральный	60	4,267	7,064	0,409	80,99
2. Пюре картофельное	120	2,591	4,357	17,549	120,121
3. Напиток из плодов шиповника	180	0,699	0,288	21,848	106,025
4. Булочка "творожная"	70	9,754	3,611	40,203	233,321
5. Хлеб ржаной	20	1,392	0,274	8,396	42,403
Итого:	18,703	15,594	88,406	582,861	
Итого за день:	70,481	56,623	239,623	1781,644	