

" " \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Меню  
Сад 2024, День 1

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
<b>Завтрак</b>					
1. Бутерброд с джемом	40	1,784	3,135	21,786	120,82
2. Каша пшеничная жидкая	180	6,234	7,385	28,818	206,594
3. Кофейный напиток с молоком	180	2,833	2,09	11,218	79,913
Итого:		10,851	12,61	61,822	407,328
<b>2й Завтрак</b>					
1. Йогурт	125	3,625	3,125	15,25	105
Итого:		3,625	3,125	15,25	105
<b>Обед</b>					
1. Огурец свежий	50	0,378	0	1,181	6,616
2. Суп картофельный с клецками и говядиной и зеленью петрушки	200/10/1	4,291	3,123	11,038	89,489
3. Рыба запеченная в омлете	70	11,597	4,544	2,109	95,783
4. Картофельное пюре с морковью	150	2,763	5,593	16,871	129,016
5. Сок персиковый	180	0,54	0	29,7	122,4
6. Хлеб ржаной	30	1,98	0,39	11,94	60,3
7. Батон	35	2,31	0,9	15,03	77,7
Итого:		23,859	14,549	87,869	581,304
<b>Полдник</b>					
1. Плов из птицы	130	13,383	18,342	23,681	313,207
2. Пирожок печеный с капустой и яйцом	65	5,345	5,9	27,982	186,595
3. Чай с молоком	180	2,508	2,024	10,007	68,262
4. Хлеб ржаной	15	1,32	0,26	7,96	40,2
5. Груша	80	0,32	0,24	8,24	37,6
Итого:		22,876	26,766	77,87	645,863
<b>Итого за день:</b>		<b>61,211</b>	<b>57,051</b>	<b>242,811</b>	<b>1739,495</b>