

" " _____ 20__ г.

Меню
Сад 2024, День 10

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Бутерброд с маслом	40	2,72	5,175	17,575	128,05
2. Каша рисовая жидкая	180	4,369	6,037	25,559	174,055
3. Какао с молоком	180	3,266	2,655	12,979	89,919
Итого:		10,355	13,867	56,112	392,024
2й Завтрак					
1. Йогурт	125	3,625	3,125	15,25	105
Итого:		3,625	3,125	15,25	105
Обед					
1. Салат из свеклы	60	0,755	3,641	4,154	52,398
2. Рассольник ленинградский с говядиной и сметаной	200/10/10	5,508	5,033	12,956	119,64
3. Овощи, припущенные в сметанном соусе	150	2,507	2,002	10,968	72,179
4. Сок персиковый	180	0,54	0	29,7	122,4
5. Хлеб ржаной	30	1,98	0,39	11,94	60,3
6. Батон	35	2,31	0,9	15,03	77,7
7. Котлеты рубленые из птицы	70	10,444	15,796	7,279	212,169
Итого:		24,044	27,761	92,027	716,786
Полдник					
1. Огурец свежий	50	0,378	0	1,181	6,616
2. Жаркое по-домашнему	140	15,474	9,532	12,135	196,352
3. Напиток из клюквы, протертой с сахаром	180	0,125	0,05	5,915	26,95
4. Хлеб ржаной	20	1,32	0,26	7,96	40,2
5. Печенье	40	2,4	2,56	27,4	180,4
6. Мандарин свежий	100	0,8	0,2	7,5	38
Итого:		20,497	12,602	62,092	488,518
Итого за день:		58,52	57,356	225,481	1702,328