

" " _____ 20__ г.

Меню
Сад 2024, День 2

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Бутерброд с сыром	40	5,731	5,732	11,473	121,555
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:		13,366	14,424	50,01	385,53
2й Завтрак					
1. Йогурт	125	3,625	3,125	15,25	105
Итого:		3,625	3,125	15,25	105
Обед					
1. Салат из моркови и яблок	50	0,439	2,613	4,019	42,265
2. Щи из свежей капусты с картофелем, говядиной и сметаной и зеленью петрушки	200/10/10	4,167	4,455	6,801	84,194
3. Макароны изделия отварные	150/5	5,108	4,633	33,769	197,223
4. Печень по-строгановски	60/30	15,568	7,51	6,916	157,903
5. Компот из изюма	180	0,307	0,067	18,75	77,352
6. Хлеб ржаной	30	1,98	0,39	11,94	60,3
Итого:		27,569	19,667	82,195	619,236
Полдник					
1. Пюре картофельное	120	2,479	4,12	16,104	111,557
2. Напиток из плодов шиповника	180	0,734	0,302	22,409	109,224
3. Булочка "творожная"	70	7,456	3,339	26,291	165,17
4. Хлеб ржаной	20	1,32	0,26	7,96	40,2
5. Апельсин свежий	80	0,752	0,167	6,77	35,94
6. Шницель рыбный натуральный	60	8,315	6,571	1,16	95,878
Итого:		21,055	14,76	80,694	557,969
Итого за день:		65,615	51,976	228,15	1667,736