

" " _____ 20__ г.

Меню
Сад 2024, День 3

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Салат из зеленого горошка консервированного	40	1,122	2,065	2,278	32,182
2. Омлет натуральный	140	12,165	19,905	2,305	237,033
3. Чай с молоком	190	2,647	2,136	10,529	71,916
4. Батон	20	1,54	0,6	10,02	51,8
Итого:		17,475	24,706	25,131	392,931
2й Завтрак					
1. Йогурт	125	3,625	3,125	15,25	105
Итого:		3,625	3,125	15,25	105
Обед					
1. Огурец свежий	50	0,378	0	1,181	6,616
2. Суп из овощей с птицей, сметаной и зеленью петрушки	200/10/1	4,351	5,987	8,57	105,786
3. Гуляш из отварного мяса	70/70	22,067	13,702	4,845	230,997
4. Каша гречневая рассыпчатая	150	8,719	6,402	39,439	249,92
5. Компот из свежих груш	180	0,144	0,108	15,684	64,8
6. Хлеб ржаной	30	1,98	0,39	11,94	60,3
Итого:		37,639	26,589	81,659	718,419
Полдник					
1. Голубцы ленивые	150	13,744	10,411	10,418	190,342
2. Хлеб ржаной	20	1,32	0,26	7,96	40,2
3. Сок абрикосовый	180	0,9	0	22,86	99
4. Вафли	30	1,17	9,18	18,75	162,6
5. Банан	70	1,225	0,408	17,15	78,4
Итого:		18,359	20,26	77,138	570,542
Итого за день:		77,097	74,68	199,178	1786,893