

" " \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Меню  
Сад 2024, День 4

| Блюда                                       | Выход  | Белки         | Жиры          | Углеводы       | Ккалории        |
|---|--------|---------------|---------------|----------------|-----------------|
| <b>Завтрак</b>                              |        |               |               |                |                 |
| 1. Бутерброд с маслом                       | 40     | 2,72          | 5,175         | 17,575         | 128,05          |
| 2. Каша манная жидкая                       | 180    | 5,37          | 7,167         | 26,974         | 193,994         |
| 3. Кофейный напиток с молоком               | 200    | 3,149         | 2,323         | 12,499         | 88,947          |
| Итого:                                      |        | 11,239        | 14,665        | 57,048         | 410,991         |
| <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 соленый                           | 50     | 0,4           | 0,05          | 0,85           | 6,5             |
| 2. Суп картофельный с мясными фрикадельками | 200/20 | 5,742         | 3,894         | 11,162         | 102,769         |
| 3. Пудинг рыбный запеченный                 | 70     | 9,157         | 5,341         | 6,117          | 109,318         |
| 4. Рагу овощное (1-й вариант)               | 140    | 2,54          | 6,649         | 12,477         | 120,187         |
| 5. Компот из чернослива                     | 180    | 0,52          | 0,158         | 24,971         | 105,736         |
| 6. Хлеб ржаной                              | 30     | 1,98          | 0,39          | 11,94          | 60,3            |
| 7. Батон                                    | 35     | 2,31          | 0,9           | 15,03          | 77,7            |
| Итого:                                      |        | 22,649        | 17,382        | 82,547         | 582,51          |
| <b>Полдник</b>                              |        |               |               |                |                 |
| 1. Запеканка из творога с джемом            | 150/13 | 29,742        | 12,127        | 33,86          | 361,129         |
| 2. Молоко кипяченое                         | 200    | 5,725         | 4,62          | 9,173          | 101,17          |
| 3. Пряник                                   | 30     | 1,77          | 1,41          | 22,5           | 109,8           |
| 4. Яблоко                                   | 80     | 0,32          | 0,32          | 7,84           | 37,6            |
| Итого:                                      |        | 37,556        | 18,477        | 73,372         | 609,699         |
| <b>Итого за день:</b>                       |        | <b>75,069</b> | <b>53,648</b> | <b>228,217</b> | <b>1708,199</b> |