

" " _____ 20__ г.

Меню
Сад 2024, День 5

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Бутерброд с сыром	40	5,731	5,732	11,473	121,555
2. Каша "дружба"	180	5,355	7,808	23,848	187,118
3. Чай с молоком	200	2,786	2,248	11,151	75,969
Итого:		13,872	15,788	46,471	384,642
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 птицей и сметаной	200/10/10	3,982	5,418	12,956	116,966
3. Запеканка картофельная с мясом	150	12,594	9,894	21,643	225,602
4. Напиток витаминизированный	180	0	0	0	0
5. Хлеб ржаной	30	1,98	0,39	11,94	60,3
6. Батон	35	2,31	0,9	15,03	77,7
Итого:		21,621	20,243	65,723	532,967
Полдник					
1. Помидор свежий	50	0,553	0,101	1,911	12,072
2. Макароны, запеченные с яйцом	150	7,586	9,561	29,915	236,271
3. Напиток из клюквы, протертой с сахаром	180	0,125	0,05	5,915	26,95
4. Хлеб ржаной	15	1,32	0,26	7,96	40,2
5. Ватрушка с творогом	70	9,386	4,725	31,364	206,591
6. Груша	80	0,32	0,24	8,24	37,6
Итого:		19,29	14,937	85,305	559,684
Итого за день:		58,409	54,094	212,749	1582,293