

" " _____ 20__ г.

Меню Сад 2024, День 6

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Яйцо вареное	20	2,831	2,56	0,156	34,992
2. Каша пшенная жидкая	200	6,192	6,997	28,091	200,201
3. Кофейный напиток с молоком	180	2,833	2,09	11,218	79,913
4. Батон	25	1,925	0,75	12,525	64,75
Итого:		13,78	12,398	51,99	379,856
2й Завтрак					
1. Йогурт	125	3,625	3,125	15,25	105
Итого:		3,625	3,125	15,25	105
Обед					
1. Помидор свежий	50	0,553	0,101	1,911	12,072
2. Суп картофельный с горохом и гречками	200/10	6,089	2,585	24,369	145,265
3. Овощи в молочном соусе	150	3,313	5,76	14,36	122,578
4. Кисель из кураги	180	0,946	0,054	30,972	128,92
5. Хлеб ржаной	30	1,98	0,39	11,94	60,3
6. Батон	35	2,31	0,9	15,03	77,7
7. Рулет с луком и яйцом	70	9,94	8,466	6,04	139,853
Итого:		25,131	18,255	104,623	686,688
Полдник					
1. Огурец соленый	50	0,4	0,05	0,85	6,5
2. Фрикадельки рыбные отварные	70	9,661	3,345	5,331	90,164
3. Картофельное пюре с морковью	130	2,365	4,776	14,55	110,662
4. Сок яблочный	180	0,9	0,18	18,18	82,8
5. Хлеб ржаной	20	1,32	0,26	7,96	40,2
6. Батон	35	2,31	0,9	15,03	77,7
7. Банан свежий	80	1,4	0,467	19,6	89,6
Итого:		18,357	9,978	81,501	497,625
Итого за день:		60,893	43,756	253,364	1669,169