

" " \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

## Меню Сад 2024, День 7

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
<b>Завтрак</b>					
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	200	2,786	2,248	11,151	75,969
4. Батон	20	1,54	0,6	10,02	51,8
Итого:		17,614	24,818	25,753	396,984
<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. Салат картофельный	50	0,793	5,133	5,728	72,358
2. Щи из квашеной капусты с картофелем, говядиной и сметаной	200/15/10	4,631	4,482	7,084	88,545
3. Пюре из свеклы	130	1,788	3,892	10,332	83,517
4. Компот из чернослива	180	0,52	0,158	24,971	105,736
5. Хлеб ржаной	30	1,98	0,39	11,94	60,3
6. Батон	20	1,54	0,6	10,02	51,8
7. Фрикадельки из птицы	70	12,877	12,341	7,14	191,105
Итого:		24,129	26,996	77,215	653,36
<b>Полдник</b>					
1. Голубцы ленивые	150	13,744	10,411	10,418	190,342
2. Булочка "творожная"	70	7,456	3,339	26,291	165,17
3. Напиток витаминизированный	180	0	0	0	0
4. Хлеб ржаной	20	1,32	0,26	7,96	40,2
5. Яблоко	80	0,32	0,32	7,84	37,6
Итого:		22,839	14,33	52,509	433,312
<b>Итого за день:</b>		<b>68,207</b>	<b>69,269</b>	<b>170,727</b>	<b>1588,657</b>