

" " \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Меню  
Сад 2024, День 8

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
<b>Завтрак</b>					
1. Бутерброд с сыром	40	5,731	5,732	11,473	121,555
2. Каша манная жидкая	180	5,37	7,167	26,974	193,994
3. Кофейный напиток с молоком	180	2,833	2,09	11,218	79,913
Итого:		13,933	14,988	49,664	395,463
<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. Помидор свежий	50	0,553	0,101	1,911	12,072
2. Кисель из яблок	180	0,121	0,108	30,776	125,2
3. Хлеб ржаной	30	1,98	0,39	11,94	60,3
4. Суп картофельный с макаронными изделиями, птицей и зеленью петрушки	200/10/1	4,95	4,092	15,731	119,543
5. Пудинг из печени с морковью	80	16,627	9,273	6,891	177,548
6. Рагу овощное (1-й вариант)	140	2,54	6,649	12,477	120,187
Итого:		26,772	20,613	79,727	614,85
<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. Пряники	30	1,77	1,41	22,5	109,8
4. Груша	70	0,28	0,21	7,21	32,9
Итого:		37,516	18,367	72,742	604,999
<b>Итого за день:</b>		<b>81,846</b>	<b>57,093</b>	<b>217,383</b>	<b>1720,311</b>