

" " _____ 20__ г.

Меню Сад 2024, День 9

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Бутерброд с маслом	30	1,95	4,875	12,565	102,15
2. Каша овсяная "геркулес" жидкая	200	6,562	8,044	26,95	206,391
3. Чай с молоком	180	2,508	2,024	10,007	68,262
Итого:		11,02	14,943	49,522	376,802
2й Завтрак					
1. Йогурт	125	3,625	3,125	15,25	105
Итого:		3,625	3,125	15,25	105
Обед					
1. Огурец свежий	50	0,378	0	1,181	6,616
2. Сок абрикосовый	180	0,9	0	22,86	99
3. Хлеб ржаной	30	1,98	0,39	11,94	60,3
4. Батон	35	2,31	0,9	15,03	77,7
5. Борщ с капустой и картофелем, говядиной, сметаной и зеленью петрушки	200/10/10	4,329	4,464	10,445	99,646
6. Рыба (филе) отварная	70	13,336	0,473	0,385	59,142
7. Соус польский	20	0,801	12,198	0,182	113,772
8. Пюре картофельное	130	2,524	4,329	15,873	112,559
Итого:		26,559	22,754	77,896	628,735
Полдник					
1. Яйцо вареное	40	5,97	5,4	0,33	73,8
2. Винегрет овощной с сельдью	60/35	6,878	13,062	3,643	160,365
3. Напиток лимонный	180	0,086	0,01	14,26	59,124
4. Булочка молочная	70	6,694	2,14	40,957	210,333
5. Хлеб ржаной	20	1,32	0,26	7,96	40,2
6. Банан	80	1,4	0,467	19,6	89,6
Итого:		22,348	21,338	86,749	633,422
Итого за день:		63,552	62,16	229,417	1743,96