

18 июль 2025

Меню
Сад 2021, День 10

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Бутерброд с маслом	40	2,757	5,223	17,813	129,587
2. Каша рисовая жидкая	180	4,82	6,534	28,041	190,959
3. Какао с молоком	180	3,218	2,614	12,908	89,063
Итого:	10,795	14,371	58,762	409,608	
2й Завтрак					
1. Ряженка 2,5 %	175	5,07	4,371	7,343	94,406
2. Мандарин свежий	100	0,895	0,224	8,39	42,507
Итого:	5,965	4,594	15,732	136,913	
Обед					
1. Салат из свеклы	45	0,09	3,602	0,527	34,878
2. Рассольник ленинградский с говядиной и сметаной	200/10/10	2,38	3,733	13,052	95,948
3. Котлеты рубленые из птицы	70	1,585	7,424	7,348	101,669
4. Овощи, припущенные в сметанном соусе	150	2,533	2,114	9,324	67,51
5. Сок персиковый	180	0,523	0	28,779	118,605
6. Хлеб ржаной	30	2,072	0,408	12,495	63,104
7. Батон	35	2,732	1,064	17,773	91,88
Итого:	11,915	18,347	89,298	573,594	
Полдник					
1. Огурец свежий	50	0,372	0	1,163	6,51
2. Жаркое по-домашнему	140	8,738	9,353	12,454	169,071
3. Напиток клюквенный	180	0	0	19,408	77,614
4. Хлеб ржаной	20	1,381	0,272	8,33	42,069
5. Печенье	40	2,512	2,679	28,674	188,789
Итого:	13,003	12,304	70,029	484,053	
Итого за день:	41,677	49,616	233,821	1604,168	