

Меню
сад, День 6

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Бутерброд с джемом	35	1,615	0,6	20,76	93,2
2. Каша пшенная жидкая	200	7,212	6,204	32,845	216,678
3. Кофейный напиток с молоком	180	5,457	4,655	19,811	148,792
Итого:		14,284	11,459	73,417	458,67
2й Завтрак					
1. Ряженка 2,5%	180	5,232	4,511	7,578	97,427
Итого:		5,232	4,511	7,578	97,427
Обед					
1. Суп картофельный с горохом и гречками	200	7,022	2,991	30,503	177,544
2. Котлеты, биточки, шницели	40	6,666	7,704	6,062	119,414
3. Картофельное пюре с морковью	130	2,86	2,898	19,44	115,904
4. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	45	2,97	0,585	17,91	90,45
5. Пряник	35	2,065	1,645	26,25	128,1
6. Компот из чернослива	180	0,506	0,154	22,63	96,22
Итого:		22,088	15,977	122,794	727,632
Полдник					
1. Биточек рыбный	100	11,314	9,623	10,34	171,662
2. Овощи в молочном соусе	150	3	3,459	12,494	93,813
3. Батон нарезной из пшеничной муки в/с обогащенный	45	3,465	1,35	22,545	116,55
4. Груша свежая	80	0,32	0,24	8,25	37,647
5. Сок персиковый	180	0,54	0	29,7	122,4
Итого:		18,639	14,673	83,33	542,073
Итого за день:		60,243	46,619	287,118	1825,801