

25 июнь 2025

Меню
Аллергики Сад, День 8

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Каша жидкая пшенная с маслом.раст.	180/5	4,099	6,071	23,701	165,94
2. Батон нарезной обогащенный	36	2,772	1,08	18,036	93,24
3. Чай с сахаром	180	0	0	10,978	43,89
4. Яблоко свежее	75	0,352	0,352	8,624	41,36
Итого:		7,223	7,503	61,339	344,43
2й Завтрак					
1. Чай с сахаром	180	0	0	10,978	43,89
Итого:		0	0	10,978	43,89
Обед					
1. Щи по-уральски с крупой (м.г)	200/10	4,635	5,215	6,427	93,035
2. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	45	2,97	0,585	17,91	90,45
3. Соль йодированная на весь день	5,4	0	0	0	0
4. Мясо отварное	50	15,206	13,06	0,165	178,715
5. Пюре картофельное	150	2,88	4,672	23,472	147,739
6. Компот из изюма	180	0,406	0,088	21,587	89,468
7. Огурец свежий	50	0,379	0	1,186	6,64
Итого:		26,476	23,62	70,747	606,047
Полдник					
1. Огурец свежий	50	0,379	0	1,186	6,64
2. Азу	200	17,11	21,204	16,961	327,511
3. Батон нарезной обогащенный	36	2,772	1,08	18,036	93,24
4. Чай с сахаром	180	0	0	10,978	43,89
Итого:		20,262	22,284	47,161	471,281
Итого за день:		53,961	53,407	190,225	1465,649