

04 март 2025

Меню
Сад 3-7 года, День 2

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Кофейный напиток из цикория	200	3,84	3,955	15,844	115,708
2. Сыр полутвердый	15	3,451	4,351	0	54,309
3. Хлеб пшеничный	20	1,44	0,5	9,84	50,6
4. Каша на молоке Овсянная	180	4,067	7,336	17,994	155,237
5. Масло сливочное	5	0,025	4,125	0,04	37,4
Итого:		12,823	20,267	43,718	413,253
2й Завтрак					
1. Яблоко	100	0,352	0,352	8,624	39,6
Итого:		0,352	0,352	8,624	39,6
Обед					
1. Хлеб пшеничный	20	1,44	0,5	9,84	50,6
2. Хлеб ржано-пшеничный	20	1,22	0,22	6,68	34,8
3. Суп рыбный	200	6,499	1,349	9,524	76,311
4. Макароны отварные	130	4,922	1,495	32,958	168,148
5. Гуляш из курицы	70	8,494	8,519	1,675	117,879
6. Салат витаминный	60	0,969	4,055	5,856	64,4
7. Напиток вишневый	200	0	0	19,96	79,8
Итого:		23,544	16,137	86,493	591,938
Полдник					
1. Чай без сахара	200	0	0	0	0
2. Запеканка творожная	100	18,701	12,005	18,373	260,048
Итого:		18,701	12,005	18,373	260,048
Ужин					
1. Хлеб пшеничный	20	1,44	0,5	9,84	50,6
2. Чай с сахаром	200	0	0	9,98	39,9
3. Булгур отварной	60	2,178	4,353	11,135	97,25
4. Котлета из индейки	70	12,606	13,611	5,029	193,477
Итого:		16,223	18,464	35,984	381,227
Итого за день:		71,643	67,225	193,192	1686,066