

12 март 2025

Меню  
Сад 3-7 года, День 8

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
<b>Завтрак</b>					
1. Хлеб пшеничный	20	1,44	0,5	9,84	50,6
2. Яйцо отварное	45	5,08	4,6	0,28	62,8
3. чай с лимоном	200/10	0,041	0,045	20,122	81,195
4. Каша на молоке Овсянная	180	4,067	7,336	17,994	155,237
Итого:		10,628	12,481	48,236	349,832
<b>2й Завтрак</b>					
1. Яблоко	100	0,352	0,352	8,624	39,6
Итого:		0,352	0,352	8,624	39,6
<b>Обед</b>					
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 Куриный лапша	200	9,017	7,851	8,81	136,448
4. Картофель отварной запеченный с растительным маслом	120	2,707	3,504	21,36	127,799
5. Котлета рыбная с сыром	80	17,575	4,368	5,904	133,485
6. Салат из свежих овощей	60	0,83	2,004	1,595	27,415
7. Напиток из черной смородины	200	0,4	0,08	22,88	95
Итого:		33,189	18,527	77,068	605,547
<b>Полдник</b>					
1. кефир	180	5,22	5,76	7,2	106,2
2. Булочка "Забава"	100	9,688	4,721	65,849	345,349
Итого:		14,908	10,481	73,049	451,549
<b>Ужин</b>					
1. Хлеб пшеничный	20	1,44	0,5	9,84	50,6
2. Пельмени детские	120	10,23	7,296	23,55	200,803
3. Соус сметанный	25	0,326	1,978	0,451	21,185
Итого:		11,996	9,775	33,841	272,588
<b>Итого за день:</b>		<b>71,072</b>	<b>51,616</b>	<b>240,818</b>	<b>1719,115</b>