



05 март 2025

Меню
7-11, День 3

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Хлеб пшеничный	20	1,44	0,5	9,84	50,6
2. Каша вязкая молочная "Дружба"	180	5,82	6,246	33,314	213,941
3. Масло сливочное	15	0,075	12,375	0,12	112,2
4. чай с лимоном	200	0,041	0,045	10,142	41,295
5. Яйцо отварное	45	5,08	4,6	0,28	62,8
Итого:		12,456	23,766	53,696	480,836
2й Завтрак					
1. Яблоко	140	0,493	0,493	12,074	55,44
Итого:		0,493	0,493	12,074	55,44
Обед					
1. Хлеб пшеничный	20	1,44	0,5	9,84	50,6
2. Хлеб ржано-пшеничный	40	2,44	0,44	13,36	69,6
3. Каша гречневая рассыпчатая	180	7,725	4,988	34,953	215,313
4. Винегрет	80	1,24	6,586	7,087	92,798
5. Тефтели из говядины	100	18,303	10,331	10,008	207,088
6. Соус томатный	20	0,706	0	2,384	12,32
7. Щи из свежей капусты	200	6,836	7,368	6,477	109,109
8. Морс клюквенный	200	0,08	0	37,71	148,95
Итого:		38,77	30,214	121,819	905,778
Полдник					
1. Булочка с кунжутом	100	8,321	6,404	69,948	371,66
2. Чай с сахаром	200	0	0	9,98	39,9
Итого:		8,321	6,404	79,928	411,56
Ужин					
1. Хлеб пшеничный	20	1,44	0,5	9,84	50,6
2. Картофель отварной	130	2,78	3,852	22,526	136,18
3. Рыба (филе)припущенная	70	12,812	0,484	0,165	55,951
4. Компот из сухофруктов	200	0,078	0	18,516	75,596
Итого:		17,11	4,836	51,047	318,327
Итого за день:		77,149	65,713	318,564	2171,94