

05 март 2025

Меню
Сад 3-7 года, 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	5,737	6,224	32,067	208,426
3. чай с лимоном	200/10	0,041	0,045	20,122	81,195
4. Творожок детский	50	6,8	1,25	1,75	37,5
Итого:		14,018	8,019	63,779	377,721
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. Каша гречневая рассыпчатая	120	5,559	3,927	25,148	157,96
4. Винегрет	50	0,815	4,698	4,692	64,475
5. Тефтели из говядины	70	12,851	7,447	8,183	151,886
6. Щи из свежей капусты	200	6,836	7,209	6,477	107,67
7. Морс клюквенный	200	0,08	0	37,71	148,95
Итого:		28,801	24,001	98,73	716,342
Полдник					
1. Булочка с кунжутом	50	8,321	6,404	69,948	371,66
2. Чай без сахара	200	0	0	0	0
Итого:		8,321	6,404	69,948	371,66
Ужин					
1. Хлеб пшеничный	20	1,44	0,5	9,84	50,6
2. Рыба (филе)припущенная	50	12,045	0,427	0,165	52,685
3. Булгур отварной	60	2,178	4,353	11,135	97,25
4. Компот из сухофруктов	200	0,078	0	18,516	75,596
Итого:		15,74	5,279	39,656	276,131
Итого за день:		67,233	44,055	280,738	1781,453