

06 март 2025

Меню
7-11, День 4

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Какао на молоке	200	3,488	3,584	15,09	108,588
2. Масло сливочное	15	0,075	12,375	0,12	112,2
3. Сыр полутвердый	15	3,451	4,351	0	54,309
4. Хлеб пшеничный	20	1,44	0,5	9,84	50,6
5. Суп молочный вермишелевый	180	3,606	3,674	19,071	125,06
Итого:		12,06	24,484	44,121	450,757
2й Завтрак					
1. Банан	140	1,838	0,613	25,725	117,6
Итого:		1,838	0,613	25,725	117,6
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. Суп картофельный	200	9,17	5,768	14,868	148,273
4. Бефстроганов из отварного мяса	80	15,659	9,449	3,54	162,124
5. макароны отварные	150	10,229	5,838	68,406	373,672
6. Салат Светофор	60	0,613	1,926	2,03	28,042
7. Напиток из цитрусовых(лимон)	200	0,36	0,4	23,396	100,18
Итого:		39,91	24,321	135,439	932,49
Полдник					
1. Сырники	100	19,255	10,883	26,729	285,553
2. Чай каркаде	200	0	0	19,76	79,002
3. Соус сметанный	20	0,624	3,423	1,423	39,447
Итого:		19,879	14,306	47,912	404,002
Ужин					
1. Компот из ягодной смеси	200	0,17	0,1	22,46	93,3
2. Биточки куриные	60	9,891	10,63	9,288	173,3
3. булочка для гамбургера	52	5,564	0,624	37,024	176,28
4. нарезка из свежих овощей	80	0,769	0,121	2,549	14,322
Итого:		16,394	11,476	71,321	457,203
Итого за день:		90,08	75,199	324,519	2362,051