

13 март 2025

Меню
7-11, День 9

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Масло сливочное	15	0,075	12,375	0,12	112,2
2. Сыр полутвердый	15	3,451	4,351	0	54,309
3. Хлеб пшеничный	20	1,44	0,5	9,84	50,6
4. Какао на молоке	200	3,488	3,584	15,09	108,588
5. Каша вязкая молочная "Дружба"	180	5,82	6,246	33,314	213,941
Итого:		14,274	27,056	58,364	539,637
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. Биточки куриные	60	9,891	10,63	9,288	173,3
4. Макароны отварные	150	9,918	7,233	66,275	376,25
5. Соус молочный	20	0,472	0,738	1,848	16,053
6. Суп пюре	200	2,372	4,458	13,42	105,484
7. салат из свеклы с растительным маслом	60	1,38	6,526	8,096	96,536
8. Напиток из замороженной ягоды	200	0,045	0,045	21,76	99,6
Итого:		27,957	30,57	143,888	987,423
Полдник					
1. Пицца детская	70	10,975	4,435	64,956	344,794
2. Чай с сахаром	200	0	0	9,98	39,9
Итого:		10,975	4,435	74,936	384,694
Ужин					
1. Напиток вишневый	200	0	0	19,96	79,8
2. Хлеб пшеничный	20	1,44	0,5	9,84	50,6
3. Семга запеченная	70	16,1	5,796	0	116,564
4. рис отварной	130	3,859	4,287	44,59	223,592
Итого:		21,399	10,583	74,39	470,556
Итого за день:		76,442	73,256	377,303	2499,91