

04 март 2025

Меню
7-11, День 2



Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Сыр полутвердый	15	3,451	4,351	0	54,309
2. Масло сливочное	15	0,075	12,375	0,12	112,2
3. Хлеб пшеничный	20	1,44	0,5	9,84	50,6
4. Кофейный напиток из цикория	200	3,84	3,955	15,744	115,309
5. Каша на молоке Овсянная	180	4,087	7,493	18,126	158,051
Итого:		12,893	28,674	43,83	490,468
2й Завтрак					
1. Апельсин	140	1,055	0,235	9,497	46,9
Итого:		1,055	0,235	9,497	46,9
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. Напиток вишневый	200	0	0	19,96	79,8
4. Суп рыбный	200	6,499	1,349	9,524	76,311
5. Гуляш из курицы	100	13,764	13,457	2,423	186,62
6. салат витаминный	80	1,404	8,077	8,199	111,996
7. макароны отварные	150	10,229	5,838	68,406	373,672
Итого:		35,776	29,661	131,71	948,598
Полдник					
1. Чай с сахаром	200	0	0	9,98	39,9
2. Запеканка творожная	100	18,701	12,005	18,373	260,048
3. Соус сметанный	20	0,624	3,423	1,423	39,447
Итого:		19,325	15,428	29,776	339,395
Ужин					
1. Хлеб пшеничный	20	1,44	0,5	9,84	50,6
2. Чай каркаде	200	0	0	19,76	79,002
3. Булгур отварной	60	4,035	6,61	20,665	167,25
4. Котлета из индейки	70	12,606	13,611	5,029	193,477
Итого:		18,081	20,721	55,295	490,329
Итого за день:		87,13	94,719	270,108	2315,69