

Меню
сад, День 6

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Бутерброд с джемом	35	1,615	0,6	20,76	93,2
2. Каша пшенная жидкая	200	7,212	6,204	32,845	216,678
3. Кофейный напиток с молоком	180	3,928	3,08	17,048	116,516
Итого:		12,755	9,884	70,653	426,394
2й Завтрак					
1. Ряженка 2,5%	180	5,232	4,511	7,578	97,427
Итого:		5,232	4,511	7,578	97,427
Обед					
1. Суп картофельный с горохом и гренками	200	7,036	2,991	30,533	177,74
2. Котлеты, биточки, шницели	40	7,094	5,806	6,062	104,114
3. Картофельное пюре с морковью	130	2,94	2,914	20,092	118,984
4. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	45	2,97	0,585	17,91	90,45
5. Сок яблочный	180	0,9	0,18	18,18	82,8
6. Вафли	35	1,365	10,71	21,875	189,7
Итого:		22,305	23,187	114,652	763,788
Полдник					
1. Биточек рыбный	100	11,314	9,623	10,34	171,662
2. Овощи в молочном соусе	150	3,042	3,331	12,895	93,842
3. Батон нарезной из пшеничной муки в/с обогащенный	45	3,465	1,35	22,545	116,55
4. Компот из чернослива	180	0,506	0,154	22,63	96,22
5. Груша свежая	80	0,32	0,24	8,25	37,647
Итого:		18,647	14,698	76,66	515,922
Итого за день:		58,94	52,279	269,543	1803,531