

Меню
сад, День 7

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Салат из горошка зеленого консервированного	40	1,218	2,075	2,554	33,712
2. Омлет натуральный	140	12,657	20,533	2,475	245,529
3. Какао с молоком	180	2,616	2,155	13,545	84,803
4. Батон нарезной обогащенный	45	3,465	1,35	22,545	116,55
Итого:		19,956	26,113	41,119	480,594
2й Завтрак					
1. Напиток витаминизированный	180	0	0	10,696	42,784
Итого:		0	0	10,696	42,784
Обед					
1. Щи по-уральски (с крупой)	200/5	1,985	3,35	6,623	66,857
2. Фрикадельки из птицы	70	1,442	0,792	7,179	41,791
3. Соус молочный густой	50	1,823	5,985	6,79	88,559
4. Пюре из свеклы	150	2,487	5,774	15,939	125,519
5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	45	2,97	0,585	17,91	90,45
6. Напиток лимонный	180	0,13	0,014	11,41	48,786
7. Салат из свежих помидоров (м.р.)	55	0,629	6,102	2,578	68,919
Итого:		11,465	22,601	68,43	530,88
Полдник					
1. Сельдь соленая	30	6,149	6,043	0	79,162
2. Картофельное пюре с морковью	120	2,804	2,477	19,041	110,274
3. Сок абрикосовый	180	0,9	0	22,86	99
4. Булочка домашняя	70	5,634	9,581	44,474	286,934
5. Банан свежий	80	1,155	0,385	16,17	73,92
Итого:		16,642	18,486	102,544	649,289
Итого за день:		48,064	67,2	222,789	1703,548