

Меню
сад, День 8

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Чай с сахаром	180	0	0	9,98	39,9
2. Батон нарезной обогащенный	45	3,465	1,35	22,545	116,55
3. Каша гречневая молочная жидкая	200	7,962	8,03	27,534	214,861
4. Яйца вареные	40	5,97	5,4	0,33	73,8
Итого:	17,397	14,78	60,389	445,111	
2й Завтрак					
1. Кефир	180	5,232	4,511	7,217	95,623
Итого:	5,232	4,511	7,217	95,623	
Обед					
1. Суп картофельный с курой	200/10	2,051	2,368	16,019	93,952
2. Запеканка из печени с рисом	90	20,869	8,108	13,76	212,606
3. Соус молочный густой	50	1,823	5,985	6,79	88,559
4. Рагу овощное (1-й вариант)	150	2,99	8,011	16,257	150,261
5. Кисель из яблок	180	0,116	0,109	18,028	74,233
6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	45	2,97	0,585	17,91	90,45
7. Яблоко свежее	75	0,3	0,3	7,35	35,251
Итого:	31,119	25,467	96,114	745,312	
Полдник					
1. Запеканка из творога	170	35,189	14,077	19,087	349,232
2. Батон нарезной обогащенный	45	3,465	1,35	22,545	116,55
3. Компот из чернослива	180	0,506	0,154	22,63	96,22
Итого:	39,16	15,581	64,262	562,002	
Итого за день:					
	92,908	60,338	227,982	1848,047	