

Меню
сад, День 9



Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Бутерброд с джемом	35	1,615	0,6	20,76	93,2
2. Каша овсяная "геркулес" жидкая	200	6,608	6,941	25,784	192,509
3. Кофейный напиток с молоком	180	3,928	3,08	17,048	116,516
Итого:		12,151	10,621	63,591	402,226
2й Завтрак					
1. Йогурт фруктовый в инд.упаковке	125	3,625	3,125	15,25	105
Итого:		3,625	3,125	15,25	105
Обед					
1. Борщ с капустой и картофелем, говядиной и сметаной	200/10/5	3,904	3,632	10,62	91,365
2. Голубцы ленивые	150	16,123	11,866	11,688	219,091
3. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	45	2,97	0,585	17,91	90,45
4. Печенье	30	1,8	1,92	20,55	135,3
5. Напиток витаминизированный	180	0	0	10,696	42,784
6. Салат из свежих помидоров (м.р.)	55	0,629	6,102	2,578	68,919
Итого:		25,425	24,105	74,042	647,909
Полдник					
1. Рыба (филе) отварная	70	13,672	0,518	0,4	60,663
2. Соус польский	20	0,893	9,002	0,15	85,23
3. Картофель отварной	120	2,663	4,335	21,553	136,16
4. Батон нарезной из пшеничной муки в/с обогащенный	45	3,465	1,35	22,545	116,55
5. Сок персиковый	180	0,54	0	29,7	122,4
6. Апельсин свежий	80	0,752	0,167	6,77	35,939
Итого:		21,985	15,372	81,118	556,942
Итого за день:					
		63,186	53,223	234,001	1712,077