

Меню
сад, День 10

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Каша рисовая жидкая	200	5,034	5,397	29,407	186,866
2. Бутерброд с сыром, сл. маслом	15/15/3	4,233	8,457	7,555	124,152
3. Яйца вареные	40	5,97	5,4	0,33	73,8
4. Чай с молоком	180	2,8	2,5	14,68	92,9
Итого:		18,037	21,754	51,972	477,719
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. Рассольник ленинградский	200/10/5	1,976	2,714	13,749	87,964
2. Котлета рубленая из курицы	70	1,668	6,591	7,955	96,896
3. Овощи, припущенные в сметанном соусе	150	3,852	2,248	13,17	90,212
4. Кисель из повидла, джема, варенья	180	0,006	0	25,061	100,239
5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	45	2,97	0,585	17,91	90,45
6. Винегрет овощной	40	0,798	4,101	5,043	60,546
7. Банан свежий	80	1,155	0,385	16,17	73,92
Итого:		12,425	16,624	99,057	600,228
Полдник					
1. Жаркое по-домашнему	120	15,074	10,134	11,425	197,364
2. Батон нарезной из пшеничной муки в/с обогащенный	45	3,465	1,35	22,545	116,55
3. Ватрушка с творогом и изюмом	70	9,653	5,569	40,318	251,309
4. Молоко кипяченое	200	5,88	5,25	9,87	111,3
Итого:		34,072	22,303	84,158	676,523
Итого за день:		69,766	65,191	242,765	1851,896