

Меню
Аллергики Сад, День 6

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Греча рассыпчатая с маслом раст.	110	6,312	4,65	28,604	181,26
2. Батон нарезной обогащенный	36	2,772	1,08	18,036	93,24
3. Чай с сахаром	180	0	0	10,978	43,89
4. Груша свежая	80	0,32	0,24	8,241	37,605
Итого:		9,404	5,97	65,859	355,994
2й Завтрак					
1. Чай с сахаром	180	0	0	10,978	43,89
Итого:		0	0	10,978	43,89
Обед					
1. Огурец свежий	50	0,379	0	1,186	6,64
2. Рассольник(м.г)	200/10	5,163	3,957	13,835	112,285
3. Жаркое по-домашнему	230	27,257	18,637	22,001	364,895
4. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	45	2,97	0,585	17,91	90,45
5. Соль йодированная на весь день	5,4	0	0	0	0
6. Компот из изюма	180	0,406	0,088	21,587	89,468
Итого:		36,175	23,268	76,519	663,738
Полдник					
1. Мясо отварное	50	16,348	8,001	0,165	137,915
2. Каша рассыпчатая пшенная с маслом раст.	150	6,603	5,991	38,184	233,235
3. Батон нарезной обогащенный	36	2,772	1,08	18,036	93,24
4. Сок	180	0,9	0,18	18,18	82,8
5. Огурец свежий	50	0,379	0	1,186	6,64
Итого:		27,003	15,252	75,751	553,83
Итого за день:					
		72,582	44,489	229,107	1617,452