

Меню
Аллергики Сад, День 7

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Каша жидкая рисовая с маслом раст.	180/5	1,932	5,171	20,424	135,959
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. Банан свежий	75	1,313	0,438	18,375	84
Итого:		6,017	6,689	67,813	357,089
2й Завтрак					
1. Чай с сахаром	180	0	0	10,978	43,89
2. Вафли	30	1,17	9,18	18,75	162,6
Итого:		1,17	9,18	29,728	206,49
Обед					
1. Огурец свежий	50	0,379	0	1,186	6,64
2. Суп рисовый с мясом	200/10	4,496	4,279	12,064	104,807
3. Мясо отварное	50	16,348	8,001	0,165	137,915
4. Капуста тушеная	150	3,538	4,3	13,997	110,985
5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	45	2,97	0,585	17,91	90,45
6. Соль йодированная на весь день	5,4	0	0	0	0
7. Кисель из черносслива	180	0,353	0,105	24,939	103,653
Итого:		28,085	17,269	70,262	554,45
Полдник					
1. Бифштекс натуральный, рубленый, запеченный	70	15,742	9,112	0	144,819
2. Картофель, тушеный с луком	150	3,199	18,569	23,939	276,414
3. Батон нарезной обогащенный	36	2,772	1,08	18,036	93,24
4. Сок	180	0,9	0	22,86	99
5. Огурец свежий	50	0,379	0	1,186	6,64
Итого:		22,993	28,761	66,021	620,113
Итого за день:		58,264	61,899	233,824	1738,142