

29 май 2025

Меню
Аллергики Сад, День 9

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. Яблоко свежее	75	0,352	0,352	8,624	41,36
Итого:		9,436	6,082	66,242	359,75
2й Завтрак					
1. Чай с сахаром	180	0	0	10,978	43,89
2. Печенье	30	1,8	1,92	20,55	135,3
Итого:		1,8	1,92	31,528	179,19
Обед					
1. Огурец свежий	50	0,379	0	1,186	6,64
2. Суп картофельный	200/10	5,875	4,616	20,814	148,589
3. Голубцы ленивые	180	19,624	18,115	16,561	309,348
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. Кисель из кураги	180	0,944	0,054	33,478	138,933
Итого:		29,792	23,369	89,95	693,96
Полдник					
1. Котлеты мясные с рисом паровые	70	9,866	7,276	4,736	123,797
2. Сок	180	0,54	0	29,7	122,4
3. Батон нарезной обогащенный	36	2,772	1,08	18,036	93,24
4. Пюре картофельное	150	2,76	4,648	22,494	143,119
5. Огурец свежий	50	0,379	0	1,186	6,64
Итого:		16,317	13,004	76,152	489,196
Итого за день:		57,346	44,376	263,871	1722,096

Диетсестра СВ Дмитриева А.В.

Заведующий Иванова Ю.В.