

Меню
Аллергики Сад, День 10

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 соленый	50	0,4	0,05	0,851	6,505
2. Щи из свежей капусты с картофелем (м.г)	200/10	5,028	4,298	8,218	92,357
3. Азу	200	18,469	16,298	18,917	296,801
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:		27,273	21,319	67,483	575,582
Полдник					
1. Огурец свежий	50	0,379	0	1,186	6,64
2. Мясное пюре	43/45	14,79	11,243	0	160,196
3. Рис отварной с маслом раст.	130	3,276	5,463	34,632	200,794
4. Батон нарезной обогащенный	36	2,772	1,08	18,036	93,24
5. Напиток яблочный	180	0,09	0,09	23,765	96,772
Итого:		21,308	17,876	77,618	557,642
Итого за день:		55,767	55,064	242,642	1696,804