

Меню Сад 12 ч, День 3

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Салат из зеленого горошка консервированного	40	1,228	1,821	2,573	31,522
2. Омлет натуральный	150	13,23	20,912	2,814	252,618
1. (замена аллергикам) Каша рисовая жидкая (аллергик)	200	2,348	2,948	29,113	152,364
3. Чай с молоком	190	2,84	2,535	11,88	82,191
1. (замена аллергикам) Чай с сахаром	180	0	0	6,774	27,084
4. Батон	20	1,812	0,706	11,788	60,94
Итого:	19,109	25,974	29,055	427,271	
2й Завтрак					
1. Йогурт	125	3,625	3,125	15,25	105
1. (замена аллергикам) Банан	70	1,275	0,425	17,85	81,6
Итого:	3,625	3,125	15,25	105	
Обед					
1. Огурец свежий	50	0,394	0	1,231	6,893
2. Суп из овощей с птицей, сметаной и зеленью петрушки	200/10/1	4,996	5,579	9,628	106,027
1. (замена аллергикам) Суп из овощей с зеленью петрушки (аллергик)	200	1,612	1,96	9,201	61,383
3. Гуляш из отварного мяса	70/70	23,623	15,137	4,871	250,343
4. Каша гречневая рассыпчатая	150	9,346	6,563	42,279	265,207
5. Компот из свежих груш	180	0,143	0,107	17,231	70,968
6. Хлеб ржаной	30	2,092	0,412	12,613	63,697
Итого:	40,593	27,798	87,852	763,135	
Полдник					
1. Голубцы ленивые	150	15,146	10,588	12,615	207,63
2. Хлеб ржаной	20	1,394	0,275	8,409	42,465
3. Сок абрикосовый	180	0,882	0	22,412	97,059
4. Банан	70	1,275	0,425	17,85	81,6
5. Булочка "домашняя" молочная	75	7,494	8,566	49,543	305,741
Итого:	26,192	19,853	110,829	734,496	
Итого за день:	89,519	76,751	242,986	2029,903	