

Меню Сад 12 ч, День 4

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Бутерброд с маслом	40	2,876	5,149	18,592	132,525
2. Каша манная жидкая	180	5,377	7,411	27,022	196,889
1. (замена аллергикам) Каша манная жидкая	180	2,676	5,012	22,489	145,859
3. Кофейный напиток с молоком	200	3,33	2,739	14,259	100,845
1. (замена аллергикам) Кофейный напиток (аллергик)	180	0,21	0	10,892	48,631
Итого:	11,583	15,3	59,872	430,259	
2й Завтрак					
1. Кефир	140	4,112	3,545	5,672	75,149
1. (замена аллергикам) Яблоко свежее	80	0,327	0,327	8,016	38,443
Итого:	4,112	3,545	5,672	75,149	
Обед					
1. Огурец соленый	50	0,376	0,047	0,8	6,118
2. Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/20	6,146	3,873	12,682	110,554
3. Пудинг рыбный запеченный	70	9,159	5,342	6,326	110,041
1. (замена аллергикам) Рыба (филе) отварная	70	12,627	0,479	0,375	56,056
4. Рагу овощное (1-й вариант)	150	3,149	6,573	16,207	137,866
5. Компот из чернослива	180	0,493	0,15	26,548	111,736
6. Хлеб ржаной	30	2,034	0,401	12,267	61,952
7. Батон	35	2,851	1,111	18,553	95,91
Итого:	24,208	17,497	93,383	634,176	
Полдник					
1. Запеканка из творога с джемом	150/13	33,387	12,685	40,096	411,136
1. (замена аллергикам) Рагу овощное (1-й вариант) (аллергик)	150	2,673	6,543	13,89	126,015
2. Молоко кипяченое	200	5,81	5,188	9,753	109,981
1. (замена аллергикам) Компот из чернослива	180	0,493	0,15	26,548	111,736
3. Пряник	30	1,735	1,382	22,059	107,648
4. Яблоко	80	0,327	0,327	8,008	38,404
Итого:	41,259	19,582	79,916	667,169	
Итого за день:	81,163	55,923	238,843	1806,753	