

Меню
Сад 12 ч, День 6

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Каша пшенная жидкая	200	7,151	7,838	32,001	227,826
1. (замена аллергикам) Каша пшенная жидкая (аллергик)	200	5,127	8,343	33,283	228,85
2. Кофейный напиток с молоком	180	3,119	2,516	14,101	98,09
1. (замена аллергикам) Кофейный напиток (аллергик)	180	0,288	0	9,316	44,235
3. Батон	25	1,899	0,74	12,356	63,877
Итого:	12,169	11,095	58,458	389,793	
2й Завтрак					
1. Ряженка	140	4,143	3,571	6	77,143
1. (замена аллергикам) Банан свежий	80	1,333	0,444	18,667	85,333
Итого:	4,143	3,571	6	77,143	
Обед					
1. Помидор свежий	50	0,531	0,097	1,836	11,593
2. Суп картофельный с горохом и гречками	200/10	5,997	2,632	24,904	147,76
3. Овощи в молочном соусе	150	3,708	6,064	16,887	137,931
1. (замена аллергикам) Овощи (аллергик)	150	2,041	9,18	10,007	131,569
4. Кисель из кураги	180	0,885	0,051	24,686	103,47
5. Хлеб ржаной	30	2,024	0,399	12,207	61,649
6. Батон	35	2,659	1,036	17,299	89,428
7. Рулет с луком и яйцом	70	10,501	10,681	6,357	163,584
1. (замена аллергикам) Фрикадельки рыбные отварные	70	10,435	3,429	5,26	93,516
Итого:	26,305	20,959	104,175	715,414	
Полдник					
1. Фрикадельки рыбные отварные	70	10,435	3,429	5,26	93,516
2. Картофельное пюре с морковью	130	2,7	5,05	17,684	127,608
1. (замена аллергикам) Картофельное пюре с морковью (аллергик)	130	2,27	3,853	17,647	114,837
3. Сок яблочный	180	0,932	0,186	18,831	85,763
4. Хлеб ржаной	20	1,35	0,266	8,138	41,098
5. Батон	35	2,659	1,036	17,299	89,428
6. Банан свежий	80	1,333	0,444	18,667	85,333
7. Огурец свежий	50	0,378	0	1,182	6,62
Итого:	19,787	10,411	87,06	529,366	
Итого за день:	62,403	46,037	255,694	1711,716	