

Меню
Сад 10,5 ч, День 10

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Каша гречневая с молоком	160	7,113	7,02	26,065	199,207
2. Кофейный напиток	180	0,067	0,026	7,448	30,38
3. Бутерброд с сыром	43/8	5,198	3,685	22,488	145,665
Итого:	12,377	10,731	56	375,252	
2й Завтрак					
1. Фрукты свежие - Яблоко	100	0,367	0,367	8,983	37,4
Итого:	0,367	0,367	8,983	37,4	
Обед					
1. Салат из картофеля с луком	35	0,599	4,115	4,748	58,472
2. Свекольник со сметаной с курицей	200	5,821	8,082	26,196	208,215
3. Капуста тушеная с мясом кур	180	8,983	11,771	7,202	194,089
4. Компот из сухофруктов витаминизированный	180	0,02	0	7,19	29,15
5. Хлеб ржаной	50	0	0	0	0
Итого:	15,423	23,968	45,335	489,926	
Полдник					
1. Йогурт	104	2,829	2,526	8,588	86,895
2. Печенье затяжное	30	0,3	0,3	0,3	0,3
Итого:	3,129	2,826	8,888	87,195	
Итого за день:	31,296	37,892	119,208	989,773	