



Меню Сад 2021

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Каша кукурузная с маслом	200	4,801	8,154	24,882	193,7
2. Какао с молоком	200	3,906	3,444	14,441	104,859
3. Печенье	27	2,039	2,664	20,227	113,37
2й Завтрак					
1. Кефир	170	5,024	4,486	7,177	95,093
Обед					
1. Фасолевый суп	250	9,018	6,909	21,918	174,026
2. Плов из кур	200	11,274	10,355	29,786	241,002
3. Компот из сухофруктов (обед)	200	0,027	0	19,936	80,25
4. Хлеб ржаной (обед)	40	2,44	0,44	16,84	81,2
Полдник					
1. Капуста тушеная с отварной резаной сарделькой	175	6,473	13,128	10,979	189,996
2. Яйцо отварное	0,5	2,54	2,3	0,14	31,4
3. Чай с лимоном (полдник)	200/5	0,072	0,08	5,278	22,43
4. Хлеб ржаной (полдник)	30	1,83	0,33	12,63	60,9