

Меню на 01.07.2025 (Сад)

Блюдо	Выход, г	Эн.ценность (ккал.)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
Завтрак 1					
Каша пшенная с сахаром (диета)	135	146,04	4,38	6,77	16,81
Каша молочная манная	180	227,71	7,62	8,91	27,71
Булка с маслом	41	117,45	3,29	5,26	12,86
Кофейный напиток с молоком	180	168,63	5,73	6,19	21,64
Кофейный напиток (диета)	180	159,37	4,14	5,45	23,95
Завтрак 2					
Яблоко	99	43,56	0,4	0,4	9,7
Обед					
Свекольник на мясном бульоне со сметаной с рубленым яйцом	200	132,63	4,59	5,51	16,07
Свекольник на мясном (свинина) бульоне (диета)	200	137,79	4,77	13,73	16,7
Каша пшеничная с маслом	128	147,02	4,91	5,76	17,89
Рулет мясной с яйцом	70	58,5	7,02	3,6	4,05
Помидор свежий	45	46,08	1,92		10,2
Хлеб ржаной	40	91,84	2,32	0,37	19,27
Кисель фруктовый	180	72,8	0,68		18,55
Полдник					
Кефир	170	84,5	4,9	4,22	6,76
Сухарик с сахаром	31	58,34	1,44	1,69	9,17
Чай с сахаром (диета)	180	44,35	10,8	2,76	11,7
Ужин 1					
Рыба, тушеная с овощами	65	66,02	6,25	3,28	2,91
Рис отварной с маслом	158	179,94	3,6	5,85	28,35
Булка	36	92,68	2,88	0,46	18,4
Чай с сахаром	180	44,35	10,8	2,76	11,7