

**Меню на 02.04.2025 (Сад)**

| Блюдо                                      | Выход,<br>г | Эн.ценность<br>(ккал.) | Белки, г | Жиры, г | Углеводы,<br>г |
|--------------------------------------------|-------------|------------------------|----------|---------|----------------|
| Завтрак 1                                  |             |                        |          |         |                |
| Рис отварной с сахаром (диета)             | 139         | 165,03                 | 4,08     | 4,37    | 28,64          |
| Запеканка из творога                       | 130         | 234,33                 | 20,01    | 8,28    | 19,91          |
| Соус сметанный                             | 36          | 30,42                  | 1,62     | 12,78   | 7,74           |
| Булка с маслом                             | 36          | 105,99                 | 2,97     | 4,74    | 11,61          |
| Какао с молоком                            | 180         | 55,43                  | 0,26     | 0,17    | 13,19          |
| Чай с сахаром (диета)                      | 180         | 36,47                  | 8,88     | 2,27    | 9,62           |
| Завтрак 2                                  |             |                        |          |         |                |
| Яблоко                                     | 99          | 43,56                  | 0,4      | 0,4     | 9,7            |
| Обед                                       |             |                        |          |         |                |
| Суп овощной на мясном бульоне (диета)      | 200         | 200,67                 | 11,3     | 12,77   | 37             |
| Рассольник ленинградский на мясном бульоне | 200         | 126,88                 | 2,07     | 5,23    | 17,6           |
| Рагу овощное                               | 155         | 201,4                  | 2,83     | 11,4    | 18,96          |
| Шницель из свинины (диета)                 | 60          | 168,74                 | 10,2     | 11,19   | 5,48           |
| Рулет мясной с яйцом                       | 80          | 65,09                  | 7,81     | 4       | 4,5            |
| Хлеб ржаной                                | 49          | 112                    | 2,83     | 0,45    | 23,5           |
| Компот из сухофруктов                      | 150         | 70,38                  | 0,68     |         | 17,66          |
| Полдник                                    |             |                        |          |         |                |
| Кефир                                      | 178         | 89                     | 5,16     | 4,45    | 7,12           |
| Гренка с сыром                             | 38          | 171,89                 | 6,08     | 6,21    | 22,93          |
| Чай с сахаром (диета)                      | 180         | 44,35                  | 10,8     | 2,76    | 11,7           |
| Ужин 1                                     |             |                        |          |         |                |
| Каша пшенная с сахаром (диета)             | 114         | 124,7                  | 3,74     | 5,78    | 14,35          |
| Каша пшенная молочная                      | 200         | 230,4                  | 17,66    | 1,73    | 30,53          |
| Булка                                      | 36          | 92,68                  | 2,88     | 0,46    | 18,4           |
| Чай с сахаром                              | 180         | 44,35                  | 10,8     | 2,76    | 11,7           |
|                                            |             |                        |          |         |                |