

### Меню на 02.10.2024 (Сад)

| Блюдо                                  | Выход,<br>г | Эн.ценность<br>(ккал.) | Белки,<br>г | Жиры,<br>г | Углеводы,<br>г |
|--|-------------|------------------------|-------------|------------|----------------|
| <b>Завтрак 1</b>                       |             |                        |             |            |                |
| Каша гречневая с сахаром (диета)       | 151         | 272,23                 | 8,59        | 7,27       | 41,42          |
| Каша гречневая молочная                | 200         | 104,54                 | 2,56        | 3,14       | 16,52          |
| Булка с маслом                         | 42          | 11,42                  | 2,05        | 6,34       | 12,27          |
| Кофейный напиток с молоком             | 200         | 113,25                 | 3,17        | 3,39       | 17,41          |
| Кофейный напиток (диета)               | 200         | 177,08                 | 4,6         | 6,06       | 26,61          |
| <b>Завтрак 2</b>                       |             |                        |             |            |                |
| Яблоко                                 | 84          | 38,22                  | 0,36        |            | 9,74           |
| <b>Обед</b>                            |             |                        |             |            |                |
| Борщ на м/к бульоне со сметаной        | 200         | 61,08                  | 2,9         | 1,64       | 5,09           |
| Каша пшеничная с маслом                | 109         | 129,24                 | 4,32        | 5,06       | 15,73          |
| Гуляш из свинины                       | 106         | 300,8                  | 19,67       | 21,97      | 6,13           |
| Салат из белокочанной капусты и огурца | 45          | 38,89                  | 0,67        | 3,2        | 1,8            |
| Хлеб ржаной                            | 40          | 91,84                  | 2,3         | 0,36       | 19,27          |
| Кисель фруктовый                       | 200         | 71,89                  | 0,68        |            | 18,32          |
| <b>Полдник</b>                         |             |                        |             |            |                |
| Кефир                                  | 191         | 95,5                   | 5,54        | 4,78       | 7,64           |
| Гренка с сыром                         | 46          | 202,74                 | 7,18        | 7,33       | 27,05          |
| <b>Ужин 1</b>                          |             |                        |             |            |                |
| Сырники из творога                     | 108         | 212,33                 | 17,23       | 3,34       | 28,36          |
| Соус сметанный                         | 37          | 31,26                  | 1,66        | 13,14      | 7,95           |
| Каша геркулесовая с яблоками (диета)   | 160         | 158,94                 | 5,96        | 6,87       | 30,14          |
| Чай с сахаром                          | 180         | 44,35                  | 10,8        | 2,76       | 11,7           |