

### Меню на 02.10.2024 (Сад)

Блюдо	Выход, г	Эн.ценность (ккал.)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, 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