

Меню на 02.12.2024 (Сад)

Блюдо	Выход, г	Эн.ценность (ккал.)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
Завтрак 1					
Каша гречневая (диета)	135	489,64	12,21	13,47	80,06
Макароны отварные с маслом	145	527,44	14,79	9,99	94,42
Икра кабачковая	60	87,77	1,11	7,25	4,47
Яйцо вареное	40	62,8	5,08	4,6	0,28
Пряник	46	200,2	3,67	7,52	29,42
Кофейный напиток	200	177,08	4,6	6,06	26,61
Завтрак 2					
Сок фруктовый.	198	90,09	0,85		22,96
Обед					
Суп овощной на мясном бульоне (диета)	200	208,78	11,75	13,29	38,49
Суп гороховый на мясном бульоне	200	189,88	8,57	7,96	17,53
Картофель отварной (диета)	135	128,63	2,48	4,85	13,35
Картофельное пюре	150	208,5	4,15	7,87	30,28
Печеночные оладьи (диета)	75	116,95	13,86	5,57	3,41
Печеночные оладьи	95	154,93	18,36	7,37	4,53
Салат из квашеной капусты с луком	38	18,98	0,46	1,29	1,51
Хлеб ржаной	46	105,28	2,64	0,41	22,09
Компот из сухофруктов	200	80,58	0,78		20,22
Лук репчатый	13	5,09	0,11		1,24
Полдник					
Кефир	190	96,5	5,6	4,82	7,72
Булочка "Гребешок"	80	66,06	0,58	5,66	3,19
Чай с сахаром (диета)	200	40,9	9,96	2,55	10,79
Ужин 1					
Каша геркулесовая молочная	200	192,79	7,22	8,32	36,55
Каша геркулесовая с яблоками (диета)	150	150	5,62	6,48	28,44
Булка	36	95,26	2,95	0,45	18,89
Какао на молоке	200	135,63	3,63	3,16	15,67
Чай с сахаром (диета)	200	49,28	12	3,07	13