

Меню на 03.03.2025 (Сад)

Блюдо	Выход, г	Эн.ценность (ккал.)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
Завтрак 1					
Макароны отварные с маслом	110	384,55	10,78	7,28	68,84
Каша гречневая с сахаром (диета)	127	216,3	6,83	5,78	32,9
Икра кабачковая	50	73,14	0,93	6,04	3,72
Яйцо вареное	40	62,8	5,08	4,6	0,28
Вафли	40	207,19	1,6	11,9	24,4
Чай с сахаром	180	34,49	8,4	2,15	9,1
Завтрак 2					
Яблоко	104	45,76	0,42	0,42	10,19
Обед					
Суп гороховый на курином бульоне	200	180,84	8,16	7,59	16,7
Суп овощной на курином бульоне (диета)	200	206,75	11,64	13,16	38,12
Картофельное пюре	120	176,51	3,52	6,67	25,62
Картофель отварной (диета)	125	123,78	2,39	4,68	12,84
Мясо тушеное в собственном соку (диета)	77	190,36	7,48	15,9	3,4
Печеночные оладьи	75	130,62	15,48	6,21	3,82
Салат из квашеной капусты с луком	40	45,05	0,64	4,04	1,3
Хлеб ржаной	43	98,56	2,49	0,4	20,68
Компот из сухофруктов	180	61,78	0,6		15,5
Полдник					
Кефир	175	87,5	5,07	4,38	7
Булочка "Гребешок"	60	50,81	0,46	4,36	2,45
Чай с сахаром (диета)	180	35,48	8,64	2,21	9,36
Ужин 1					
Каша геркулесовая с яблоками (диета)	141	145,02	5,43	6,27	27,5
Каша геркулесовая молочная	200	178,88	6,7	7,72	33,91
Булка	36	92,68	2,88	0,46	18,4
Какао на молоке	180	49,82	0,23	0,15	11,86
Чай с сахаром (диета)	180	36,71	8,94	2,28	9,69