

Меню на 04.02.2025 (Сад)

Блюдо	Выход, г	Эн.ценность (ккал.)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
Завтрак 1					
Каша пшенная с сахаром (диета)	165	170,75	5,12	7,92	19,65
Каша молочная манная	180	213,48	7,15	8,35	25,97
Булка с сыром	50	143,24	4,01	6,41	15,69
Кофейный напиток с молоком	180	160	5,44	5,87	20,53
Кофейный напиток (диета)	180	177,08	4,6	6,06	26,61
Завтрак 2					
Сок фруктовый	196	89,18	0,84		22,71
Обед					
Борщ на мясном бульоне со сметаной	200	64,98	3,08	1,74	5,42
Плов с мясом свинины	184	302,84	9,82	13,14	24,9
Огурец соленый	50	6,6	0,4		0,8
Хлеб ржаной	43	98,56	2,49	0,4	20,68
Кисель фруктовый	180	107,38	1,01		27,36
Лук репчатый	13	5,09	0,11		1,24
Полдник					
Кефир	193	96,5	5,6	4,82	7,72
Сухарик с сахаром	35	63,81	1,57	1,85	10,03
Чай с сахаром (диета)	180	44,35	10,8	2,76	11,7
Ужин 1					
Омлет натуральный	105	167,83	8,05	15,68	1,62
Каша гречневая с сахаром (диета)	129	223,51	7,06	5,97	34
Салат из свеклы	56	58,8	0,96	3,81	5,15
Булка	39	102,98	3,2	0,51	20,44
Чай с сахаром	180	44,35	10,8	2,76	11,7