

Меню на 04.03.2025 (Сад)

Блюдо	Выход, г	Эн.ценность (ккал.)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
Завтрак 1					
Каша молочная манная	200	239,57	8,02	9,37	29,15
Каша пшеничная с сахаром (диета)	137	146,04	4,38	6,77	16,81
Булка с сыром	46	128,92	3,61	5,77	14,12
Кофейный напиток с молоком	180	170,54	5,79	6,26	21,88
Кофейный напиток (диета)	180	159,37	4,14	5,45	23,95
Завтрак 2					
Сок фруктовый	196	89,18	0,84		22,71
Обед					
Борщ на мясном бульоне (диета)	200	49,38	2,34	1,32	4,12
Борщ на мясном бульоне со сметаной	200	50,68	2,4	1,36	4,23
Плов с мясом говядины (диета)	155	256,76	8,32	11,14	21,12
Плов с мясом свинины	160	263,34	8,54	11,43	21,66
Огурец соленый	45	5,94	0,36		0,72
Хлеб ржаной	45	103,04	2,6	0,41	21,62
Кисель фруктовый	180	59,15	0,56		15,07
Лук репчатый	13	5,09	0,11		1,24
Полдник					
Кефир	189	94,5	5,48	4,72	7,56
Сухарик с сахаром	30	60,16	1,48	1,74	9,46
Чай с сахаром (диета)	180	44,35	10,8	2,76	11,7
Ужин 1					
Котлета рыбная "любительская" (диета)	60	84,71	13,86	1,93	3,69
Котлета рыбная "любительская"	70	97	15,87	2,21	4,23
Салат из свеклы	62	65,1	1,06	4,22	5,7
Булка	37	97,83	3,04	0,48	19,42
Чай с сахаром	180	44,35	10,8	2,76	11,7