

Меню на 04.12.2024 (Сад)

Блюдо	Выход, г	Эн.ценность (ккал.)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
Завтрак 1					
Запеканка из творога	100	177,91	15,19	6,29	15,12
Соус сметанный	42	35,49	1,89	14,91	9,03
Рис отварной с сахаром (диета)	110	148,75	3,69	3,94	25,8
Булка с маслом	38	10,88	1,96	6,04	11,69
Какао с молоком	200	132,89	3,56	3,09	15,36
Чай с сахаром (диета)	200	49,28	12	3,07	13
Завтрак 2					
Яблоко	103	45,32	0,41	0,41	10,09
Обед					
Суп перловый на мясном бульоне	200	454,51	11,97	20,61	43,08
Суп овощной на мясном бульоне (диета)	200	218,92	12,32	13,93	40,36
Рагу овощное (диета)	185	303,36	15,78	17,01	21,52
Рагу овощное	190	306,35	15,94	17,18	21,74
Шницель из свинины (диета)	65	222,36	18,73	13,16	5,72
Шницель из свинины	70	224,15	13,55	14,86	7,28
Мясо тушеное(говядина) в собственном соку (диета)	75	221,71	8,71	18,51	3,96
Хлеб ржаной	47	107,52	2,7	0,42	22,56
Компот из сухофруктов	200	82,73	0,8		20,76
Полдник					
Кефир	180	90	5,22	4,5	7,2
Гренка с сыром	43	202,74	7,18	7,33	27,05
Чай с сахаром (диета)	200	49,28	12	3,07	13
Ужин 1					
Каша пшенная молочная	200	228	17,48	1,71	30,21
Каша пшенная с сахаром (диета)	120	134,82	4,04	6,25	15,52
Булка	27	72,09	2,24	0,35	14,31
Чай с сахаром	200	49,28	12	3,07	13