

### Меню на 05.03.2025 (Сад)

| Блюдо                                      | Выход,<br>г | Эн.ценность<br>(ккал.) | Белки,<br>г | Жиры,<br>г | Углеводы,<br>г |
|--|-------------|------------------------|-------------|------------|----------------|
| Завтрак 1                                  |             |                        |             |            |                |
| Запеканка из творога                       | 110         | 198,41                 | 16,94       | 7,01       | 16,86          |
| Соус сметанный                             | 25          | 22,82                  | 1,22        | 9,59       | 5,8            |
| Рис отварной с сахаром (диета)             | 140         | 170,48                 | 4,21        | 4,52       | 29,59          |
| Булка с маслом                             | 43          | 123,18                 | 3,45        | 5,51       | 13,49          |
| Чай с сахаром (диета)                      | 180         | 35,48                  | 8,64        | 2,21       | 9,36           |
| Какао с молоком                            | 180         | 57,3                   | 0,27        | 0,17       | 13,64          |
| Завтрак 2                                  |             |                        |             |            |                |
| Яблоко                                     | 88          | 38,72                  | 0,35        | 0,35       | 8,62           |
| Обед                                       |             |                        |             |            |                |
| Суп овощной на мясном бульоне (диета)      | 200         | 186,48                 | 10,5        | 11,87      | 34,38          |
| Рассольник ленинградский на мясном бульоне | 200         | 118,34                 | 1,93        | 4,88       | 16,41          |
| Рагу овощное                               | 145         | 187,1                  | 2,63        | 10,59      | 17,62          |
| Шницель из свинины (диета)                 | 55          | 138,52                 | 8,37        | 9,18       | 4,5            |
| Рулет мясной с яйцом                       | 65          | 53,55                  | 6,43        | 3,29       | 3,71           |
| Хлеб ржаной                                | 46          | 103,04                 | 2,6         | 0,41       | 21,62          |
| Компот из сухофруктов                      | 180         | 85,96                  | 0,84        |            | 21,56          |
| Лук репчатый                               | 6           | 2,35                   | 0,05        |            | 0,57           |
| Полдник                                    |             |                        |             |            |                |
| Кефир                                      | 169         | 84,5                   | 4,9         | 4,22       | 6,76           |
| Гренка с сыром                             | 42          | 198,33                 | 7,02        | 7,17       | 26,46          |
| Чай с сахаром (диета)                      | 180         | 44,35                  | 10,8        | 2,76       | 11,7           |
| Ужин 1                                     |             |                        |             |            |                |
| Каша пшенная с сахаром (диета)             | 101         | 111,22                 | 3,34        | 5,16       | 12,8           |
| Каша пшенная молочная                      | 200         | 237,6                  | 18,22       | 1,78       | 31,48          |
| Булка                                      | 41          | 105,55                 | 3,28        | 0,52       | 20,95          |
| Чай с сахаром                              | 180         | 36,71                  | 8,94        | 2,28       | 9,69           |