

Меню на 05.05.2025 (Сад)

Блюдо	Выход, г	Эн.ценность (ккал.)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
Завтрак 1					
Гречка отварная с маслом	105	172,34	4,68	6,56	21,43
Каша гречневая с сахаром (диета)	106	164,02	5,18	4,38	24,95
Икра кабачковая	47	68,75	0,87	5,68	3,5
Яйцо вареное	40	62,8	5,08	4,6	0,28
Печенье	32	91,68	2,51	2,64	16,62
Чай с сахаром	180	44,35	10,8	2,76	11,7
Завтрак 2					
Сок фруктовый	196	89,18	0,84		22,71
Обед					
Суп с кл_цками	200	98,25	4,39	1,48	14,53
Суп овощной (диета)	200	174,32	9,81	11,09	32,14
Картофель отварной (диета)	100	96,91	1,87	3,67	10,05
Рис отварной с маслом	130	146,35	2,93	4,76	23,06
Суфле из печени	80	181,18	12,8	9,92	8,13
Печеночные оладьи (диета)	80	136,69	16,2	6,51	3,99
Огурец соленый	50	6,47	0,39		0,78
Хлеб ржаной	45	100,8	2,55	0,41	21,15
Компот из сухофруктов	180	96,7	0,94		24,26
Полдник					
Кефир	171	85,5	4,96	4,28	6,84
Булочка "Дорожная"	80	206,22	5,03	4,82	35,63
Чай с сахаром (диета)	180	44,35	10,8	2,76	11,7
Ужин 1					
Рис отварной с сахаром (диета)	139	177,3	4,38	4,7	30,77
Каша молочная манная	200	237,2	7,94	9,28	28,86
Булка	37	97,83	3,04	0,48	19,42
Кофейный напиток с молоком	180	181,08	6,15	6,65	23,24
Кофейный напиток (диета)	180	159,37	4,14	5,45	23,95