

Меню на 05.11.2024 (Сад)

Блюдо	Выход, г	Эн.ценность (ккал.)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
Завтрак 1					
Омлет натуральный	100	176,38	8,48	16,48	1,71
Каша геркулесовая с яблоками (диета)	165	161,92	6,07	7	30,7
Икра кабачковая	60	87,78	1,11	7,25	4,47
Пряник	42	183,16	3,35	6,88	26,92
Кофейный напиток	200	177,08	4,6	6,06	26,61
Завтрак 2					
Яблоко	82	36,08	0,33	0,33	8,04
Обед					
Суп "крестьянский" на м/ бульоне со сметаной	200	69,86	2,16	3,06	8,62
Суп овощной на курином бульоне (диета)	200	184,46	10,38	11,74	34,01
Каша гречневая (диета)	135	486	12,13	13,38	79,47
Каша гречневая с маслом	145	261,41	8,25	6,98	39,77
Куры отварные (порционные)	86	190,1	19,36	11,43	4,83
Гуляш из свинины	95	246,85	16,13	18,04	5,04
Салат из свеклы	58	60,9	1	3,94	5,34
Хлеб ржаной	43	98,56	2,47	0,39	20,68
Кисель фруктовый	200	72,8	0,68		18,55
Полдник					
Кефир	171	85,5	4,96	4,28	6,84
Сухарик с сахаром	45	82,04	2,02	2,38	12,9
Чай с сахаром (диета)	200	49,28	12	3,07	13
Ужин 1					
Каша манная молочная	200	170,93	5,42	6,2	24,51
Рис отварной с сахаром (диета)	134	182,79	4,52	4,85	31,72
Булка	40	102,98	3,19	0,49	20,42
Чай с сахаром	200	49,28	12	3,07	13