

Меню на 06.02.2025 (Сад)

Блюдо	Выход, г	Эн.ценность (ккал.)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
Завтрак 1					
Каша гречневая с сахаром (диета)	127	218,1	6,89	5,83	33,17
Каша пшеничная молочная	200	132,2	6,6	8,43	20,56
Булка с маслом	37	105,99	2,97	4,74	11,61
Чай с сахаром	180	44,35	10,8	2,76	11,7
Завтрак 2					
Напиток витаминизированный	150	43,33			10,98
Обед					
Суп - лапша на курином бульоне	200	104,7	2,68	2,83	17,14
Суп овощной на курином бульоне (диета)	200	227,02	12,78	14,45	41,85
Картофельное пюре	128	202,92	4,04	7,67	29,46
Картофель отварной (диета)	132	141,05	2,73	5,34	14,63
Котлета куриная(паровая) (диета)	75	195,42	10,22	11,94	7,52
Котлета куриная(паровая)	76	190,29	13,11	9,68	12,8
Помидор соленый	47	9,4	0,53	0,06	1,65
Хлеб ржаной	48	109,76	2,75	0,43	23,03
Кисель фруктовый	180	92,36	0,87		23,54
Полдник					
Кефир	187	93,5	5,42	4,68	7,48
Булочка "Домашняя"	70	197,74	4,82	4,62	34,17
Чай с сахаром (диета)	180	44,35	10,8	2,76	11,7
Ужин 1					
Рыбная запеканка	110	170	18,61	7,49	6,79
Каша геркулесовая с яблоками (диета)	144	140,05	5,25	6,05	26,56
Икра свекольная	58	48,9	0,83	1,85	5,18
Булка	35	90,11	2,8	0,45	17,89
Кофейный напиток	180	159,37	4,14	5,45	23,95