

Меню на 07.03.2025 (Сад)

Блюдо	Выход, г	Эн.ценность (ккал.)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
Завтрак 1					
Омлет натуральный	105	179,4	8,61	16,77	1,74
Рис отварной с сахаром (диета)	138	165,03	4,08	4,37	28,64
Икра кабачковая	51	74,6	0,94	6,16	3,8
Булка с маслом	43	11,97	2,15	6,64	12,86
Чай с сахаром (диета)	180	36,47	8,88	2,27	9,62
Какао с молоком	180	55,43	0,26	0,17	13,19
Завтрак 2					
Яблоко	87	38,28	0,35	0,35	8,53
Обед					
Свекольник на мясном бульоне со сметаной	200	129,18	4,47	12,87	15,65
Свекольник на мясном бульоне (диета)	200	65,84	1,22	4,01	6,35
Макароны отварные с маслом	111	384,55	10,78	7,28	68,84
Картофель отварной (диета)	118	117,06	2,26	4,43	12,14
Мясо тушеное в собственном соку (диета)	70	147,81	5,81	12,34	2,64
Гуляш из мяса свинины в томатном соусе	90	229,81	15,01	16,8	4,69
Салат из квашеной капусты с луком	40	45,05	0,64	4,04	1,3
Хлеб ржаной	46	103,04	2,59	0,4	21,62
Компот из сухофруктов	180	66,62	0,65		16,71
Лук репчатый	8	3,13	0,07		0,76
Полдник					
Молоко кипяченое	180	108	5,22	5,76	8,46
Печенье	32	88,91	2,43	2,56	16,12
Чай с сахаром (диета)	180	44,35	10,8	2,76	11,7
Ужин 1					
Сырники из творога	85	180,85	14,68	2,84	24,16
Каша пшеничная с сахаром (диета)	134	141,55	4,25	6,56	16,29
Соус сметанный	24	20,28	1,08	8,52	5,16
Чай с сахаром	180	44,35	10,8	2,76	11,7