

### Меню на 07.08.2024 (Сад)

Блюдо	Выход, г	Эн.ценность (ккал.)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
Завтрак 1					
Каша геркулесовая молочная	180	162,98	6,1	7,03	30,9
Булка с маслом	41	11,15	2,01	6,18	11,98
Кофейный напиток	180	138,12	3,59	4,73	20,76
Завтрак 2					
Морковь с сахаром	58	22,73	0,5		5,52
Обед					
Свекольник на м/к бульоне со сметаной с рубленым яйцом	200	389,84	12,35	17,96	29,13
Голубцы с мясом и рисом (ленивые)	146	194,47	10,67	10,68	13,63
Хлеб ржаной	49	109,76	2,75	0,43	23,03
Компот из сухофруктов	180	87,03	0,84		21,84
Полдник					
Кефир	145	71	4,12	3,55	5,68
Гренка с сыром	42	185,11	6,55	6,69	24,7
Ужин 1					
Сырники из творога	130	198,78	21,56	8,63	8,1
Сладкая молочная подлива	35	47,96	0,85	2,64	1,78
Чай с сахаром	180	40,48	9,36	2,42	10,14