

Меню на 08.07.2025 (Сад)

Блюдо	Выход, г	Эн.ценность (ккал.)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
Завтрак 1					
Каша пшенная с сахаром (диета)	100	96,61	2,9	4,48	11,12
Каша пшенная молочная	180	211,2	16,19	1,58	27,98
Булка с маслом	40	114,59	3,21	5,13	12,55
Кофейный напиток на молоке	180	51,07	0,24	0,15	12,15
Кофейный напиток (диета)	180	159,37	4,14	5,45	23,95
Завтрак 2					
Яблоко	93	40,92	0,37	0,37	9,11
Обед					
Свекольник на мясном бульоне со сметаной	200	111,96	3,87	11,15	13,57
Свекольник на м/к бульоне со сметаной (диета)	200	117,12	4,05	11,67	14,19
Гречка отварная с маслом	112	188,95	5,13	7,2	23,5
Гуляш из мяса свинины в томатном соусе	85	215,62	14,09	15,76	4,4
Мясо тушеное(говядина) в собственном соку (диета)	80	179,16	7,04	14,96	3,2
Салат "Витаминный"	50	45,39	0,82	3,54	2,46
Хлеб ржаной	37	85,12	2,15	0,34	17,86
Кисель фруктовый	180	56,42	0,53		14,38
Полдник					
Кефир	148	74	4,29	3,7	5,92
Сухарик с сахаром	40	74,75	1,84	2,17	11,75
Чай с сахаром (диета)	180	44,35	10,8	2,76	11,7
Ужин 1					
Котлета рыбная "любительская"	50	69,68	11,4	1,59	3,04
Икра свекольная	35	29,51	0,5	1,11	3,13
Булка	36	92,68	2,88	0,46	18,4
Чай с сахаром	180	44,35	10,8	2,76	11,7