

### Меню на 08.11.2024 (Сад)

Блюдо	Выход, г	Эн.ценность (ккал.)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
Завтрак 1					
Запеканка из творога	100	172,79	14,75	6,1	14,69
Соус сметанный	26	21,97	1,17	9,23	5,59
Булка с маслом	41	11,15	2	6,19	11,98
Каша геркулесовая с яблоками (диета)	130	126,16	4,73	5,45	23,92
Кофейный напиток с молоком	200	185,87	6,31	6,82	23,85
Чай с сахаром (диета)	200	35,97	8,76	2,24	9,49
Завтрак 2					
Яблоко	100	44	0,4	0,4	9,8
Обед					
Борщ на м/бульоне со сметаной	200	63,68	3,02	1,71	5,31
Борщ на мясном бульоне (диета)	200	64,33	3,05	1,72	5,37
Каша пшенная с маслом	145	221,75	6,05	5,9	36,01
Каша пшенная с растительным маслом (диета)	150	257,1	7,02	6,85	41,75
Биточки мясные в томатном соусе	95	211,45	20,5	11,71	25,28
Салат "Витаминный"	60	53,56	0,96	4,18	2,9
Хлеб ржаной	35	80,64	2,02	0,32	16,92
Компот из сухофруктов	200	74,13	0,72		18,6
Полдник					
Сок фруктовый.	196	89,18	0,84		22,72
Печенье	40	111,13	3,04	3,2	20,15
Ужин 1					
Вермишель молочная	200	107,4	1,49	3,87	16,64
Вермишель отварная с сахаром (диета)	100	398,12	6,67	14,87	59,36
Булка	37	95,26	2,96	0,47	18,91
Чай с сахаром	200	38,41	8,88	2,29	9,62