

Меню на 09.01.2025 (Сад)

Блюдо	Выход, г	Эн.ценность (ккал.)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
Завтрак 1					
Каша гречневая с сахаром (диета)	130	225,31	7,12	6,02	34,27
Макароны отварные с маслом	132	465,12	13,04	8,8	83,26
Салат из квашеной капусты с луком	46	51,81	0,74	4,65	1,5
Яйцо вареное	40	62,8	5,08	4,6	0,28
Печенье	22	63,9	1,75	1,84	11,59
Чай с сахаром	180	35,48	8,64	2,21	9,36
Завтрак 2					
Сок фруктовый	196	89,18	0,84		22,71
Обед					
Суп гороховый	200	175,41	7,92	7,36	16,2
Суп овощной (диета)	200	198,65	11,18	12,64	36,62
Картофельное пюре	126	175,12	3,49	6,62	25,42
Картофель отварной (диета)	127	121,86	2,35	4,61	12,64
Печеночные оладьи	58	88,09	10,44	4,19	2,57
Салат из свеклы	55	57,75	0,94	3,74	5,06
Хлеб ржаной	33	76,16	1,92	0,31	15,98
Компот из сухофруктов	180	58,02	0,56		14,56
Полдник					
Кефир	173	86,5	5,02	4,32	6,92
Булочка "Гребешок"	77	65,21	0,59	5,59	3,15
Чай с сахаром (диета)	200	36,47	8,88	2,27	9,62
Ужин 1					
Рис отварной с сахаром (диета)	155	190,94	4,72	5,06	33,14
Каша геркулесовая молочная	200	190,8	7,14	8,24	36,17
Булка	37	97,83	3,04	0,48	19,42
Какао на молоке	180	118,5	3,17	2,76	13,7
Чай с сахаром (диета)	180	44,35	10,8	2,76	11,7