

Меню на 09.07.2025 (Сад)

Блюдо	Выход, г	Эн.ценность (ккал.)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
Завтрак 1					
Каша геркулесовая с яблоками (диета)	118	128,13	4,8	5,54	24,3
Каша пшеничная молочная	200	148,56	7,41	9,47	23,11
Булка с маслом	37	103,13	2,89	4,62	11,3
Чай с сахаром	180	44,35	10,8	2,76	11,7
Завтрак 2					
Яблоко	79	34,76	0,32	0,32	7,74
Обед					
Суп перловый на мясном бульоне	200	351,59	9,26	15,94	33,32
Суп перловый на м/к бульоне (диета)	200	381,61	10,05	17,3	36,17
Рагу овощное с мясом свинины	170	158,42	6,9	7,05	12,61
Рагу овощное с говядиной (диета)	180	184,01	8,02	8,19	14,65
Хлеб ржаной	39	87,36	2,21	0,35	18,33
Компот из сухофруктов	180	66,62	0,65		16,71
Полдник					
Кефир	153	76,5	4,44	3,83	6,12
Печенье	31	88,91	2,43	2,56	16,12
Чай с сахаром (диета)	180	44,35	10,8	2,76	11,7
Ужин 1					
Вареники ленивые	120	280,01	18,15	13,27	19,32
Каша пшенная с сахаром (диета)	146	156,15	4,68	7,24	17,97
Соус сметанный	26	21,97	1,17	9,23	5,59
Кофейный напиток с молоком	180	194,5	6,61	7,14	24,96
Кофейный напиток (диета)	180	159,37	4,14	5,45	23,95