Меню на 10.03.2025 (Сад)

Блюдо	Выход, г	Эн.ценность (ккал.)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
Завтрак 1					
Гречка отварная с маслом	111	186,87	5,07	7,12	23,24
Каша гречневая с сахаром (диета)	111	169,43	5,35	4,53	25,77
Икра кабачковая	53	77,53	0,98	6,4	3,95
Яйцо вареное	40	62,8	5,08	4,6	0,28
Вафли	41	217,55	1,68	12,49	25,62
Чай с сахаром	180	44,35	10,8	2,76	11,7
Завтрак 2					
Яблоко	87	38,28	0,35	0,35	8,53
Обед					
Суп с клёцками на мясном бульоне	200	116,52	5,2	1,75	17,24
Суп овощной на мясном бульоне (диета)	200	208,78	11,75	13,29	38,49
Картофельное пюре	132	176,51	3,52	6,67	25,62
Картофель отварной (диета)	130	123,78	2,39	4,68	12,84
Суфле из печени	75	174,21	12,31	9,54	7,82
Мясо тушеное в собственном соку (диета)	85	206,03	8,1	17,2	3,68
Салат из квашеной капусты с луком	42	47,31	0,67	4,24	1,37
Хлеб ржаной	46	103,04	2,6	0,41	21,62
Компот из сухофруктов	180	70,38	0,68		17,66
Полдник					
Кефир	167	83,5	4,84	4,18	6,68
Булочка "Дорожная"	70	197,74	4,82	4,62	34,17
Чай с сахаром (диета)	180	44,35	10,8	2,76	11,7
Ужин 1					
Рис отварной с сахаром (диета)	140	171,84	4,25	4,56	29,82
Каша молочная манная	200	218,22	7,3	8,54	26,55
Булка	38	97,83	3,04	0,48	19,42
Какао с молоком	180	53,25	0,25	0,16	12,67
Чай с сахаром (диета)	180	44,35	10,8	2,76	11,7