

Меню на 11.02.2025 (Сад)

Блюдо	Выход, г	Эн.ценность (ккал.)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
Завтрак 1					
Каша геркулесовая с яблоками (диета)	126	140,05	5,25	6,05	26,56
Каша геркулесовая молочная	200	190,8	7,14	8,24	36,17
Булка с сыром	46	128,92	3,61	5,77	14,12
Какао с молоком	180	56,05	0,26	0,17	13,34
Чай с сахаром (диета)	180	44,35	10,8	2,76	11,7
Завтрак 2					
Сок фруктовый	196	89,18	0,84		22,71
Обед					
Щи из свежей капусты на мясном бульоне со сметаной	200	102,35	4,64	5,56	11,52
Щи из свежей капусты на мясном бульоне (диета)	200	102,35	4,64	5,56	11,52
Гречка отварная с растительным маслом (диета)	108	242,94	6,6	9,25	30,21
Каша пшеничная с маслом	118	139,9	4,67	5,48	17,03
Тефтели из говядины в томатном соусе (диета)	70	185,34	21,78	9,59	2,98
Тефтели из свинины в томатном соусе	90	244,45	28,74	12,64	3,93
Помидор соленый	47	9,4	0,53	0,06	1,65
Хлеб ржаной	43	98,56	2,47	0,39	20,68
Кисель фруктовый	180	76,89	0,72		19,59
Полдник					
Кефир	189	94,5	5,48	4,72	7,56
Сухарик с сахаром	35	63,81	1,57	1,85	10,03
Чай с сахаром (диета)	180	44,35	10,8	2,76	11,7
Ужин 1					
Котлета рыбная "любительская" (диета)	64	87,44	14,31	1,99	3,81
Котлета рыбная "любительская"	74	101,1	16,54	2,3	4,41
Икра свекольная	46	38,79	0,66	1,46	4,11
Булка	39	102,98	3,19	0,49	20,42
Чай с сахаром	180	44,35	10,8	2,76	11,7