

Меню на 11.07.2025 (Сад)

Блюдо	Выход, г	Эн.ценность (ккал.)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
Завтрак 1					
Каша гречневая с сахаром (диета)	129	223,51	7,06	5,97	34
Запеканка из творога	125	213,81	18,26	7,56	18,17
Соус сметанный	30	26,19	1,39	11,01	6,66
Булка с маслом	41	114,59	3,21	5,13	12,55
Кофейный напиток с молоком	180	203,12	6,9	7,46	26,06
Кофейный напиток (диета)	180	159,37	4,14	5,45	23,95
Завтрак 2					
Яблоко	102	44,88	0,41	0,41	10
Обед					
Борщ на курином бульоне со сметаной	200	50,03	2,37	1,34	4,17
Суп овощной на курином бульоне (диета)	200	168,24	9,47	10,71	31,02
Плов с курицей	160	243,59	7,9	10,57	20,03
Салат "Витаминный"	43	39,04	0,7	3,05	2,11
Хлеб ржаной	37	85,12	2,15	0,34	17,86
Компот из сухофруктов	180	70,38	0,68		17,66
Полдник					
Молоко кипяченое	216	129,6	6,26	6,91	10,15
Вафли	40	207,19	1,6	11,9	24,4
Чай с сахаром (диета)	180	44,35	10,8	2,76	11,7
Ужин 1					
Каша геркулесовая с яблоками	155	148,99	5,58	6,44	28,25
Булка	37	97,83	3,04	0,48	19,42
Чай с сахаром	180	44,35	10,8	2,76	11,7