

Меню на 12.03.2025 (Сад)

Блюдо	Выход, г	Эн.ценность (ккал.)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
Завтрак 1					
Рис отварной с сахаром (диета)	106	135,02	3,34	3,58	23,43
Каша молочная рисовая	200	119	1,33	4,39	18,59
Булка с маслом	45	128,91	3,61	5,77	14,12
Чай с сахаром	180	44,35	10,8	2,76	11,7
Завтрак 2					
Яблоко	102	44,88	0,41	0,41	10
Обед					
Свекольник на мясном бульоне со сметаной с рубленым яйцом	200	132,63	4,59	5,51	16,07
Свекольник на мясном бульоне (диета)	200	66,67	1,23	4,06	6,43
Жаркое по-домашнему с говядиной (диета)	165	203,51	8,87	9,06	16,2
Жаркое по-домашнему со свинины	170	208,38	9,08	9,27	16,59
Салат из квашеной капусты с луком	39	43,93	0,62	3,94	1,27
Хлеб ржаной	44	100,8	2,55	0,41	21,15
Компот из сухофруктов	180	67,69	0,66		16,98
Лук репчатый	12	4,7	0,1		1,14
Полдник					
Кефир	149	74,5	4,32	3,72	5,96
Гренка с сыром	40	180,7	6,4	6,53	24,11
Чай с сахаром (диета)	180	44,35	10,8	2,76	11,7
Ужин 1					
Вареники ленивые	100	236,4	15,33	11,21	16,32
Соус сметанный	25	21,13	1,13	8,88	5,38
Каша пшенная с сахаром (диета)	138	146,04	4,38	6,77	16,81
Кофейный напиток с молоком	180	146,59	4,98	5,38	18,81
Кофейный напиток (диета)	180	159,37	4,14	5,45	23,95