Меню на 12.05.2025 (Сад)

Блюдо	Выход, г	Эн.ценность (ккал.)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
Завтрак 1					
Макароны отварные с маслом	112	362,58	10,17	6,86	64,91
Каша гречневая с сахаром (диета)	130	228,91	7,23	6,12	34,82
Икра кабачковая	47	68,75	0,87	5,68	3,5
Яйцо вареное	40	62,8	5,08	4,6	0,28
Вафли	39	207,19	1,6	11,9	24,4
Чай с сахаром	180	44,35	10,8	2,76	11,7
Завтрак 2					
Сок фруктовый	206	93,73	0,88		23,87
Обед					
Суп гороховый	200	186,27	8,4	7,82	17,2
Суп овощной (диета)	200	212,83	11,98	13,55	39,24
Картофельное пюре	115	157,05	3,13	5,94	22,8
Картофель отварной (диета)	115	108,43	2,09	4,1	11,25
Печеночные оладьи	95	147,33	17,46	7,01	4,3
Печеночные оладьи (диета)	100	154,93	18,36	7,37	4,53
Огурец соленый	49	6,47	0,39		0,78
Хлеб ржаной	45	103,04	2,6	0,41	21,62
Компот из сухофруктов	180	96,7	0,94		24,26
Полдник					
Кефир	180	90	5,22	4,5	7,2
Булочка "Гребешок"	80	65,21	0,59	5,59	3,15
Чай с сахаром (диета)	180	44,35	10,8	2,76	11,7
Ужин 1					
Каша геркулесовая с яблоками (диета)	123	136,08	5,1	5,88	25,8
Каша геркулесовая молочная	200	186,82	6,99	8,07	35,42
Булка	33	84,96	2,64	0,42	16,86
Кофейный напиток с молоком	180	168,63	5,73	6,19	21,64
Кофейный напиток (диета)	180	159,37	4,14	5,45	23,95