

Меню на 13.01.2025 (Сад)

Блюдо	Выход, г	Эн.ценность (ккал.)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
Завтрак 1					
Гречка отварная с маслом с сахаром	111	222,17	6,03	8,46	27,63
Печенье	33	91,68	2,51	2,64	16,62
Чай с сахаром	180	44,35	10,8	2,76	11,7
Завтрак 2					
Сок фруктовый	196	89,18	0,84		22,72
Обед					
Суп с кл,цками	200	113,1	5,05	1,7	16,73
Суп овощной (диета)	200	202,7	11,41	12,9	37,37
Картофельное пюре	129	179,29	3,57	6,78	26,03
Картофель отварной (диета)	129	123,78	2,39	4,68	12,84
Печень тушеная в томатном соусе	103	172,14	18,45	10,78	3,2
Салат из квашеной капусты с луком	46	51,81	0,74	4,65	1,5
Хлеб ржаной	35	80,64	2,04	0,32	16,92
Компот из сухофруктов	180	54,26	0,53		13,61
Полдник					
Кефир	167	83,5	4,84	4,18	6,68
Булочка "Дорожная"	70	203,39	4,96	4,75	35,15
Чай с сахаром (диета)	180	44,35	10,8	2,76	11,7
Ужин 1					
Каша молочная манная	200	230,08	7,7	9	27,99
Рис отварной с сахаром (диета)	140	177,3	4,38	4,7	30,77
Булка	38	100,41	3,12	0,5	19,93
Кофейный напиток с молоком	180	170,54	5,79	6,26	21,88
Кофейный напиток(диета)	180	159,37	4,14	5,45	23,95
Рекомендованный ужин 2					