

Меню на 13.02.2025 (Сад)

Блюдо	Выход, г	Эн.ценность (ккал.)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
Завтрак 1					
Каша геркулесовая с яблоками (диета)	146	143,03	5,36	6,18	27,12
Каша "Дружба"	200	462,86	12,59	15,97	67,37
Булка с маслом	42	117,45	3,29	5,26	12,86
Какао на молоке	180	55,43	0,26	0,17	13,19
Чай с сахаром (диета)	180	44,35	10,8	2,76	11,7
Завтрак 2					
Напиток витаминизированный	150	43,33			10,98
Обед					
Суп манный с гренками на курином бульоне	200	192,22	5,47	13,92	11,16
Суп овощной на курином бульоне (диета)	200	235,13	13,24	14,96	43,35
Картофельное пюре	137	202,92	4,04	7,67	29,46
Картофель отварной (диета)	133	142,01	2,74	5,37	14,73
Котлета куриная(паровая) (диета)	69	180,94	9,46	11,06	6,96
Котлета куриная(паровая)	69	170,83	11,77	8,69	11,49
Огурец соленый	47	6,2	0,38		0,75
Хлеб ржаной	49	112	2,83	0,45	23,5
Кисель фруктовый	180	81,9	0,77		20,87
Полдник					
Кефир	178	89	5,16	4,45	7,12
Ватрушка с повидлом	80	96,62	0,6	3,24	16,86
Чай с сахаром (диета)	180	44,35	10,8	2,76	11,7
Ужин 1					
Омлет натуральный	105	177,47	8,52	16,59	1,72
Икра кабачковая	56	81,92	1,04	6,77	4,17
Каша гречневая с сахаром (диета)	131	223,51	7,06	5,97	34
Булка	40	102,98	3,2	0,51	20,44
Чай с сахаром	180	44,35	10,8	2,76	11,7