

Меню на 13.03.2025 (Сад)

Блюдо	Выход, г	Эн.ценность (ккал.)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
Завтрак 1					
Каша геркулесовая с яблоками (диета)	165	154,95	5,8	6,7	29,38
Каша пшенная молочная	200	196,8	15,09	1,48	26,08
Булка с маслом	38	108,86	3,05	4,87	11,92
Какао на молоке	180	46,4	0,22	0,14	11,04
Чай с сахаром (диета)	180	44,35	10,8	2,76	11,7
Завтрак 2					
Напиток витаминизированный	180	75			19
Обед					
Суп манный с гренками на курином бульоне	200	165,77	4,72	12	9,63
Суп овощной на курином бульоне (диета)	200	227,02	12,78	14,45	41,85
Картофель отварной (диета)	142	141,05	2,73	5,34	14,63
Рис отварной с маслом	122	177,54	3,55	5,77	27,97
Котлета куриная(паровая) (диета)	60	154,4	8,07	9,44	5,94
Котлета куриная(паровая)	60	147,04	10,13	7,48	9,89
Огурец соленый	41	5,41	0,33		0,66
Хлеб ржаной	43	98,56	2,49	0,4	20,68
Кисель фруктовый	180	71,43	0,67		18,2
Полдник					
Кефир	151	75,5	4,38	3,78	6,04
Ватрушка с повидлом	80	84,07	0,52	2,82	14,67
Чай с сахаром	180	44,35	10,8	2,76	11,7
Ужин 1					
Каша гречневая с сахаром (диета)	128	218,1	6,89	5,83	33,17
Омлет натуральный	105	162,04	7,78	15,14	1,57
Икра кабачковая	48	70,22	0,89	5,8	3,58
Булка	32	84,96	2,64	0,42	16,86
Чай с сахаром	180	44,35	10,8	2,76	11,7