

### Меню на 14.01.2025 (Сад)

Блюдо	Выход, г	Эн.ценность (ккал.)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
<b>Завтрак 1</b>					
Каша геркулесовая с яблоками (диета)	146	146,01	5,47	6,31	27,69
Каша геркулесовая молочная	200	186,82	6,99	8,07	35,42
Булка с сыром	43	117,46	3,29	5,26	12,86
Какао с молоком	180	118,5	3,17	2,76	13,7
Чай с сахаром (диета)	180	44,35	10,8	2,76	11,7
<b>Завтрак 2</b>					
Сок фруктовый	196	89,18	0,84		22,72
<b>Обед</b>					
Щи из свежей капусты на мясном бульоне со сметаной	200	89,04	4,04	4,84	10,02
Щи из свежей капусты на мясной бульоне (диета)	200	58,74	1,96	3,2	5,7
Гречка отварная (диета)	120	249,17	6,77	9,49	30,99
Каша пшеничная с маслом	130	154,13	5,15	6,04	18,76
Мясо тушеное(говядина) в собственном соку (диета)	74	165,72	6,51	13,84	2,96
Тефтели из свинины (диета-сад)	76	149,16	15,63	8,94	2,11
Тефтели из свинины в томатном соусе	89	239,08	28,11	12,37	3,84
Салат из квашеной капусты с луком	42	47,31	0,67	4,24	1,37
Хлеб ржаной	40	91,84	2,3	0,36	19,27
Кисель фруктовый	180	45,04	0,42		11,48
<b>Полдник</b>					
Кефир	167	83,5	4,84	4,18	6,68
Сухарик с сахаром	30	56,52	1,39	1,64	8,88
Чай с сахаром (диета)	180	44,35	10,8	2,76	11,7
<b>Ужин 1</b>					
Котлета рыбная "любительская"(диета)	72	98,36	16,08	2,24	4,3
Котлета рыбная "любительская"	88	120,23	19,67	2,74	5,25
Икра свекольная	56	47,22	0,8	1,78	5
Булка	34	90,11	2,79	0,43	17,87
Чай с сахаром	180	44,35	10,8	2,76	11,7