

Меню на 14.03.2025 (Сад)

| Блюдо | Выход, г | Эн.ценность (ккал.) | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г |
|--------------------------------------|-------------|------------------------|-------------|------------|----------------|
| Завтрак 1 | | | | | |
| Пудинг творожный | 95 | 162,35 | 11,71 | 7,17 | 12,18 |
| Каша пшенная с сахаром (диета) | 160 | 168,51 | 5,05 | 7,81 | 19,4 |
| Соус сметанный | 32 | 27,04 | 1,44 | 11,36 | 6,88 |
| Булка с маслом | 54 | 151,83 | 4,25 | 6,8 | 16,63 |
| Кофейный напиток с молоком | 180 | 184,92 | 6,28 | 6,79 | 23,73 |
| Кофейный напиток (диета) | 180 | 131,04 | 3,4 | 4,48 | 19,69 |
| Завтрак 2 | | | | | |
| Яблоко | 100 | 44 | 0,4 | 0,4 | 9,8 |
| Обед | | | | | |
| Борщ на мясном бульоне (диета) | 200 | 46,79 | 2,22 | 1,25 | 3,9 |
| Борщ на мясном бульоне со сметаной | 200 | 47,44 | 2,25 | 1,27 | 3,96 |
| Плов с мясом говядины (диета) | 155 | 260,05 | 8,43 | 11,28 | 21,39 |
| Плов по-купечески с мясом | 165 | 323,36 | 16,68 | 16,68 | 25,84 |
| Помидор соленый | 41 | 8,2 | 0,46 | 0,05 | 1,44 |
| Хлеб ржаной | 45 | 100,8 | 2,55 | 0,41 | 21,15 |
| Компот из сухофруктов | 180 | 66,62 | 0,65 | | 16,71 |
| Лук репчатый | 15 | 5,87 | 0,13 | | 1,43 |
| Полдник | | | | | |
| Молоко кипяченое | 198 | 118,8 | 5,74 | 6,34 | 9,31 |
| Печенье | 30 | 86,13 | 2,36 | 2,48 | 15,62 |
| Чай с сахаром (диета) | 180 | 44,35 | 10,8 | 2,76 | 11,7 |
| Ужин 1 | | | | | |
| Каша геркулесовая с яблоками (диета) | 165 | 161,9 | 6,06 | 7 | 30,7 |
| Суфле из рыбы | 110 | 143,99 | 14,94 | 7,64 | 4,03 |
| Салат из свеклы | 50 | 52,5 | 0,86 | 3,4 | 4,6 |
| Булка | 50 | 128,73 | 4 | 0,64 | 25,55 |
| Чай с сахаром | 180 | 44,35 | 10,8 | 2,76 | 11,7 |