

Меню на 14.05.2025 (Сад)

Блюдо	Выход, г	Эн.ценность (ккал.)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
Завтрак 1					
Рис отварной с сахаром (диета)	139	169,12	4,18	4,48	29,35
Запеканка из творога	125	215,52	18,4	7,62	18,31
Соус сметанный	29	24,5	1,3	10,3	6,24
Булка с маслом	44	123,18	3,45	5,51	13,49
Какао с молоком	180	55,43	0,26	0,17	13,19
Чай с сахаром (диета)	180	34,25	8,34	2,13	9,03
Завтрак 2					
Яблоко	100	44,44	0,4	0,4	9,9
Обед					
Рассольник ленинградский на мясном бульоне	200	124,44	2,03	5,13	17,26
Суп перловый на мясном бульоне(диета)	200	450,21	11,85	20,41	42,67
Рагу овощное	160	205,29	2,89	11,62	19,33
Рагу овощное (диета)	160	209,19	2,94	11,84	19,7
Шницель из говядины	70	181,33	10,96	12,02	5,89
Мясо тушеное(говядина) в собственном соку (диета)	80	161,24	6,34	13,46	2,88
Хлеб ржаной	42	96,32	2,43	0,39	20,21
Компот из сухофруктов	180	87,03	0,85		21,83
Полдник					
Кефир	165	83	4,81	4,15	6,64
Гренка с сыром	40	185,11	6,55	6,69	24,7
Чай с сахаром (диета)	180	44,35	10,8	2,76	11,7
Ужин 1					
Каша пшенная с сахаром (диета)	100	110,09	3,3	5,1	12,67
Каша пшенная молочная	200	230,4	17,66	1,73	30,53
Булка	40	102,98	3,2	0,51	20,44
Чай с сахаром	180	34,49	8,4	2,15	9,1