

Меню на 14.11.2024 (Сад)

Блюдо	Выход, г	Эн.ценность (ккал.)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
Завтрак 1					
Каша геркулесовая молочная	200	194,77	7,29	8,41	36,93
Каша геркулесовая с яблоками (диета)	148	147,02	5,51	6,36	27,88
Булка с маслом	39	10,88	1,96	6,04	11,69
Какао с молоком	200	61,66	0,29	0,19	14,67
Чай с сахаром(диета)	200	51,91	12	3,09	13
Завтрак 2					
Напиток витаминизированный	180	45,83			11,61
Обед					
Суп - лапша на курином бульоне	200	355,71	13,84	21,54	26,38
Суп овощной на курином бульоне (диета)	200	235,13	13,24	14,96	43,35
Картофель отварной (диета)	180	178,49	3,43	6,76	18,53
Картофельное пюре	190	259,93	5,18	9,81	37,75
Шницель из мяса птицы	90	241,78	14,62	16,03	7,85
Шницель из мяса птицы (диета)	92	249,33	15,07	16,53	8,09
Икра свекольная	50	44,69	0,76	1,68	4,74
Хлеб ржаной	43	98,56	2,47	0,39	20,68
Компот из сухофруктов	200	66,61	0,64		16,72
Лук репчатый	12	4,7	0,1		1,14
Полдник					
Кисель фруктовый	119	54,15	0,51		13,8
Пряник	45	191,68	3,51	7,2	28,17
Ужин 1					
Омлет натуральный	95	176,38	8,48	16,48	1,71
Каша гречневая с сахаром (диета)	133	239,78	7,57	6,4	36,48
Салат из квашеной капусты с луком	51	25,97	0,62	1,76	2,07
Булка	35	92,68	2,87	0,44	18,39
Кофейный напиток	200	177,08	4,6	6,06	26,61