

Меню на 15.01.2025 (Сад)

| Блюдо | Выход, г | Эн.ценность (ккал.) | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г |
|---|-------------|------------------------|-------------|------------|----------------|
| Завтрак 1 | | | | | |
| Рис отварной с сахаром (диета) | 155 | 189,57 | 4,68 | 5,03 | 32,9 |
| Вермишель молочная | 200 | 104,01 | 1,44 | 3,74 | 16,12 |
| Булка с маслом | 40 | 111,74 | 3,13 | 5 | 12,24 |
| Чай с сахаром | 180 | 36,71 | 8,94 | 2,28 | 9,69 |
| Завтрак 2 | | | | | |
| Яблоко | 95 | 41,8 | 0,38 | 0,38 | 9,31 |
| Обед | | | | | |
| Свекольник на м/бульоне со сметаной с рубленным яйцом | 200 | 149,86 | 5,19 | 6,23 | 18,16 |
| Свекольник на мясном бульоне (диета) | 200 | 76,67 | 1,42 | 4,67 | 7,4 |
| Жаркое по-домашнему из говядины (диета) | 160 | 194,98 | 8,5 | 8,68 | 15,52 |
| Жаркое по-домашнему со свинины | 166 | 202,29 | 8,82 | 9 | 16,1 |
| Салат из квашеной капусты с луком | 45 | 50,69 | 0,72 | 4,55 | 1,46 |
| Хлеб ржаной | 40 | 91,84 | 2,32 | 0,37 | 19,27 |
| Компот из сухофруктов | 180 | 65,54 | 0,64 | | 16,44 |
| Лук репчатый | 13 | 5,09 | 0,11 | | 1,24 |
| Полдник | | | | | |
| Кефир | 164 | 82 | 4,76 | 4,1 | 6,56 |
| Гренка с сыром | 38 | 176,29 | 6,24 | 6,37 | 23,52 |
| Чай с сахаром (диета) | 180 | 36,47 | 8,88 | 2,27 | 9,62 |
| Ужин 1 | | | | | |
| Вареники ленивые | 122 | 280,01 | 18,15 | 13,27 | 19,32 |
| Соус сметанный | 25 | 21,13 | 1,13 | 8,88 | 5,38 |
| Каша пшенная с сахаром (диета) | 146 | 156,15 | 4,68 | 7,24 | 17,97 |
| Булка (диета) | 27 | 69,51 | 2,16 | 0,34 | 13,8 |
| Кофейный напиток с молоком | 180 | 160 | 5,44 | 5,87 | 20,53 |
| Кофейный напиток (диета) | 180 | 177,08 | 4,6 | 6,06 | 26,61 |