

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