

### Меню на 16.06.2025 (Сад)

Блюдо	Выход, г	Эн.ценность (ккал.)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
Завтрак 1					
Гречка отварная с маслом	138	199,33	5,41	7,59	24,79
Каша гречневая с сахаром (диета)	144	178,44	5,64	4,77	27,14
Икра кабачковая	53	77,53	0,98	6,4	3,95
Яйцо вареное	40	62,8	5,08	4,6	0,28
Пряник	39	170,38	3,12	6,4	25,04
Чай с сахаром	180	44,35	10,8	2,76	11,7
Завтрак 2					
Сок фруктовый	196	89,18	0,84		22,71
Обед					
Суп овощной (диета)	200	200,67	11,3	12,77	37
Суп гороховый на мясном бульоне	200	182,65	8,24	7,67	16,87
Картофель отварной (диета)	128	122,82	2,37	4,65	12,74
Картофель отварной с маслом	129	123,78	2,39	4,68	12,84
Печеночные оладьи	80	123,03	14,58	5,85	3,59
Печеночные оладьи (диета)	80	124,55	14,76	5,92	3,64
Икра свекольная	63	53,12	0,9	2,01	5,63
Хлеб ржаной	45	103,04	2,6	0,41	21,62
Компот из сухофруктов	180	96,7	0,94		24,26
Полдник					
Кефир	166	83	4,81	4,15	6,64
Булочка "Домашняя"	75	211,87	5,17	4,95	36,61
Чай с сахаром (диета)	180	44,35	10,8	2,76	11,7
Ужин 1					
Каша геркулесовая с яблоками (диета)	166	157,93	5,91	6,83	29,95
Каша "Дружба"	200	433,93	11,8	14,98	63,16
Булка	35	92,68	2,88	0,46	18,4
Кофейный напиток на молоке	180	49,2	0,23	0,15	11,71
Кофейный напиток (диета)	180	159,37	4,14	5,45	23,95