

Меню на 17.01.2025 (Сад)

Блюдо	Выход, г	Эн.ценность (ккал.)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
Завтрак 1					
Пудинг творожный	125	207,08	14,93	9,15	15,53
Соус сметанный	30	25,35	1,35	10,65	6,45
Каша пшеничная с сахаром (диета)	125	132,56	3,98	6,15	15,26
Булка с маслом	46	128,93	3,61	5,77	14,12
Кофейный напиток с молоком	185	177,25	6,02	6,51	22,74
Кофейный напиток (диета)	180	159,37	4,14	5,45	23,95
Завтрак 2					
Яблоко	100	44	0,4	0,4	9,8
Обед					
Борщ на мясном бульоне со сметаной	200	59,78	2,83	1,6	4,99
Борщ на мясном бульоне (диета)	200	59,78	2,83	1,6	4,99
Плов по-купечески с мясом (диета)	158	262,61	13,55	13,55	20,98
Плов по-купечески с мясом	164	286,13	14,76	14,76	22,86
Салат из квашеной капусты с луком	44	49,56	0,7	4,44	1,43
Хлеб ржаной	43	96,32	2,43	0,39	20,21
Компот из сухофруктов	180	70,38	0,68		17,66
Лук репчатый	9	3,52	0,08		0,86
Полдник					
Молоко кипяченое	187	112,2	5,42	5,98	8,79
Вафли	30	160,57	1,24	9,22	18,91
Чай с сахаром (диета)	180	44,35	10,8	2,76	11,7
Ужин 1					
Суфле из рыбы	155	202,89	21,05	10,76	5,68
Салат из свеклы	47	49,35	0,81	3,2	4,32
Каша геркулесовая с яблоками (диета)	146	145,02	5,43	6,27	27,5
Булка	39	102,98	3,2	0,51	20,44
Чай с сахаром	180	44,35	10,8	2,76	11,7