

Меню на 17.02.2025 (Сад)

Блюдо	Выход, г	Эн.ценность (ккал.)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
Завтрак 1					
Гречка отварная с растительным маслом (диета)	96	195,18	5,3	7,43	24,27
Гречка отварная с маслом	95	197,26	5,36	7,51	24,53
Икра кабачковая	50	74,6	0,94	6,16	3,8
Яйцо вареное	40	62,8	5,08	4,6	0,28
Пряник	30	132,04	2,42	4,96	19,41
Чай с сахаром	180	44,35	10,8	2,76	11,7
Завтрак 2					
Яблоко	77	33,88	0,31	0,31	7,55
Обед					
Суп гороховый на курином бульоне	200	175,41	7,92	7,36	16,2
Суп овощной на курином бульоне (диета)	200	200,67	11,3	12,77	37
Картофельное пюре	115	168,17	3,35	6,36	24,41
Картофель отварной (диета)	117	116,1	2,24	4,39	12,04
Печеночные оладьи	66	116,95	13,86	5,56	3,42
Печеночные оладьи (диета)	68	118,47	14,04	5,64	3,46
Салат из квашеной капусты с луком	67	75,46	1,07	6,77	2,18
Хлеб ржаной	46	103,04	2,6	0,41	21,62
Компот из сухофруктов	180	90,79	0,88		22,78
Полдник					
Кефир	178	89	5,16	4,45	7,12
Булочка "Гребешок"	70	60,13	0,54	5,16	2,9
Чай с сахаром (диета)	180	44,35	10,8	2,76	11,7
Ужин 1					
Каша геркулесовая с яблоками (диета)	120	118,2	4,43	5,11	22,41
Каша геркулесовая молочная	200	182,85	6,84	7,89	34,67
Булка	38	97,83	3,04	0,48	19,42
Какао на молоке	180	53,25	0,25	0,16	12,67
Чай с сахаром (диета)	180	44,35	10,8	2,76	11,7