

Меню на 18.02.2025 (Сад)

Блюдо	Выход, г	Эн.ценность (ккал.)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
Завтрак 1					
Каша пшенная с сахаром (диета)	132	140,42	4,21	6,51	16,16
Каша молочная манная	200	222,97	7,46	8,72	27,13
Булка с сыром	45	126,06	3,53	5,64	13,81
Какао на молоке	180	53,87	0,25	0,16	12,82
Чай с сахаром (диета)	180	44,35	10,8	2,76	11,7
Завтрак 2					
Сок фруктовый	196	89,18	0,84		22,71
Обед					
Борщ на мясном бульоне со сметаной	200	63,68	3,02	1,71	5,31
Борщ на мясном бульоне (диета)	200	64,33	3,05	1,72	5,37
Плов с мясом говядины (диета)	140	227,13	7,36	9,85	18,68
Плов с мясом свинины	160	268,28	8,7	11,64	22,06
Огурец соленый	39	5,15	0,31		0,62
Хлеб ржаной	41	94,08	2,38	0,38	19,74
Кисель фруктовый	180	56,42	0,53		14,38
Лук репчатый	13	5,09	0,11		1,24
Полдник					
Кефир	155	77,5	4,49	3,88	6,2
Сухарик с сахаром	30	58,34	1,44	1,69	9,17
Чай с сахаром (диета)	180	44,35	10,8	2,76	11,7
Ужин 1					
Котлета рыбная "любительская" (диета)	55	75,15	12,3	1,71	3,28
Котлета рыбная "любительская"	60	86,07	14,08	1,96	3,76
Салат из свеклы	60	67,2	1,1	4,35	5,89
Булка	36	92,68	2,88	0,46	18,4
Чай с сахаром	180	44,35	10,8	2,76	11,7