

Меню на 18.04.2025 (Сад)

Блюдо	Выход, г	Эн.ценность (ккал.)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
Завтрак 1					
Омлет натуральный	105	212,2	10,18	19,83	2,05
Рис отварной с сахаром (диета)	138	189,57	4,68	5,03	32,9
Икра кабачковая	50	73,14	0,93	6,04	3,72
Булка с маслом	46	12,78	2,3	7,09	13,73
Какао с молоком	180	58,85	0,27	0,18	14,01
Чай с сахаром (диета)	180	34,49	8,4	2,15	9,1
Завтрак 2					
Яблоко	119	52,36	0,48	0,48	11,66
Обед					
Свекольник на мясном бульоне (диета)	200	77,51	1,43	4,72	7,48
Свекольник на мясном бульоне со сметаной	200	161,91	5,6	16,13	19,62
Макароны отварные с маслом	114	399,2	11,19	7,55	71,46
Картофель отварной (диета)	123	120,9	2,34	4,57	12,54
Гуляш из мяса свинины в томатном соусе	120	351,81	22,99	25,71	7,18
Огурец соленый	52	6,86	0,42		0,83
Хлеб ржаной	47	107,52	2,7	0,42	22,56
Компот из сухофруктов	150	71,45	0,69		17,93
Полдник					
Молоко кипяченое	190	114,6	5,54	6,11	8,98
Пряник	35	149,08	2,73	5,6	21,91
Чай с сахаром (диета)	180	34,49	8,4	2,15	9,1
Ужин 1					
Сырники из творога	115	230	18,67	3,61	30,72
Каша пшенная с сахаром (диета)	167	179,74	5,39	8,33	20,69
Соус сметанный	32	27,04	1,44	11,36	6,88
Чай с сахаром	180	36,47	8,88	2,27	9,62