

Меню на 18.10.2024 (Сад)

Блюдо	Выход, г	Эн.ценность (ккал.)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
Завтрак 1					
Каша пшенная с сахаром (диета)	116	130,33	3,9	6,04	15
Каша пшенная молочная	200	211,2	16,19	1,58	27,98
Булка с маслом	36	9,79	1,76	5,43	10,52
Кофейный напиток	200	127,5	3,31	4,36	19,16
Завтрак 2					
Напиток витаминизированный	167	69,58			17,63
Сок фруктовый (ясли)	198	90,09	0,85		22,95
Обед					
Щи из свежей капусты на мясном бульоне со сметаной	200	71,64	3,25	3,89	8,06
Щи из свежей капусты на мясном бульоне (диета)	200	71,64	3,25	3,89	8,06
Плов из мяса говядины (диета)	145	200,82	6,51	8,71	16,51
Плов с мясом свинины	153	251,85	8,16	10,93	20,71
Салат из белокочанной капусты и огурца	31	26,79	0,46	2,21	1,24
Салат "Витаминный"(диета)	42	38,13	0,69	2,98	2,07
Хлеб ржаной	37	85,12	2,14	0,33	17,86
Кисель фруктовый	200	61,88	0,58		15,77
Полдник					
Сок фруктовый.	198	90,09	0,85		22,95
Ватрушка с повидлом	71	89,09	0,55	2,99	15,55
Ужин 1					
Пудинг творожный запеченый	100	165,69	11,95	7,32	12,43
Рис отварной с сахаром (диета)	123	167,79	4,16	4,45	29,12
Сладкая молочная подлива	34	46,59	0,82	2,57	1,73
Чай с сахаром	200	32,03	7,8	2	8,45