

Меню на 18.11.2024 (Сад)

Блюдо	Выход, г	Эн.ценность (ккал.)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
Завтрак 1					
Макароны отварные с маслом	116	424,88	11,91	8,05	76,06
Каша гречневая (диета)	120	438,49	10,94	12,07	71,69
Икра кабачковая	55	80,46	1,02	6,65	4,1
Яйцо вареное	40	62,8	5,08	4,6	0,28
Пряник	30	127,8	2,34	4,8	18,78
Чай с сахаром	200	41,5	9,6	2,46	10,4
Завтрак 2					
Сок фруктовый.	196	89,18	0,84		22,73
Обед					
Суп гороховый на мясном бульоне	200	164,56	7,43	6,9	15,2
Суп овощной на мясном бульоне (диета)	200	184,46	10,38	11,74	34,01
Картофель отварной (диета)	119	114,23	2,2	4,31	11,86
Картофельное пюре	135	187,65	3,74	7,08	27,25
Мясо тушеное(говядина) в собственном соку (диета)	88	197,08	7,74	16,46	3,52
Печеночные оладьи	95	145,81	17,28	6,94	4,26
Салат из квашенной капусты с луком	57	35,11	0,91	2,57	3,03
Хлеб ржаной	41	91,84	2,3	0,36	19,27
Компот из сухофруктов	200	73,06	0,71		18,33
Лук репчатый	13	5,09	0,11		1,24
Полдник					
Кефир	171	85,5	4,96	4,28	6,84
Булочка "Гребешок"	76	64,36	0,57	5,52	3,11
Чай с сахаром(диета)	200	37,95	9,24	2,36	10,01
Ужин 1					
Каша геркулесовая с яблоками (диета)	167	165,89	6,22	7,17	31,45
Каша геркулесовая молочная	200	196,76	7,37	8,49	37,3
Булка	39	100,41	3,11	0,48	19,91
Какао с молоком	200	135,63	3,63	3,16	15,67
Чай с сахаром (диета)	200	49,28	12	3,07	13