

Меню на 18.12.2024 (Сад)

Блюдо	Выход, г	Эн.ценность (ккал.)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
Завтрак 1					
Запеканка из творога	100	172,78	14,75	6,11	14,68
Соус сметанный	36	30,42	1,62	12,78	7,74
Рис отварной с сахаром (диета)	155	155,57	3,86	4,12	26,98
Булка с маслом	39	10,88	1,96	6,04	11,69
Какао с молоком	194	132,89	3,56	3,09	15,36
Чай с сахаром (диета)	200	49,28	12	3,07	13
Завтрак 2					
Сок фруктовый.	173	78,71	0,74		20,06
Обед					
Суп овощной на мясном бульоне (диета)	200	202,7	11,41	12,9	37,37
Суп перловый на мясном бульоне	200	433,07	11,4	19,63	41,05
Овощное рагу	150	221,98	11,55	12,45	15,75
Шницель из свинины (диета)	58	192,16	16,19	11,37	4,94
Шницель из свинины	66	196,44	11,88	13,03	6,38
Мясо тушеное(говядина) в собственном соку (диета)	66	179,16	7,04	14,96	3,2
Хлеб ржаной	42	96,32	2,42	0,38	20,21
Компот из сухофруктов	200	76,28	0,74		19,14
Лук репчатый	13	5,09	0,11		1,24
Полдник					
Кефир	173	86,5	5,02	4,32	6,92
Гренка с сыром	40	176,29	6,24	6,37	23,52
Чай с сахаром (диета)	200	49,28	12	3,07	13
Ужин 1					
Каша пшенная молочная	200	232,8	17,85	1,75	30,85
Каша пшенная с сахаром (диета)	138	156,17	4,68	7,24	17,97
Булка	26	66,94	2,08	0,33	13,29
Чай с сахаром	200	49,28	12	3,07	13