

Меню на 19.02.2025 (Сад)

Блюдо	Выход, г	Эн.ценность (ккал.)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
Завтрак 1					
Запеканка из творога	100	174,47	14,9	6,17	14,82
Соус сметанный	28	23,66	1,26	9,94	6,02
Рис отварной с сахаром (диета)	139	166,39	4,11	4,41	28,88
Булка с маслом	44	123,18	3,45	5,51	13,49
Чай с сахаром (диета)	180	35,48	8,64	2,21	9,36
Какао с молоком	180	56,67	0,26	0,17	13,49
Завтрак 2					
Яблоко	102	44,88	0,41	0,41	10
Обед					
Рассольник ленинградский на мясном бульоне	200	103,7	1,69	4,28	14,38
Суп овощной на мясном бульоне (диета)	200	172,29	9,7	10,97	31,76
Рагу овощное	145	187,1	2,63	10,59	17,62
Шницель из свинины (диета)	75	188,89	11,42	12,52	6,13
Рулет мясной с яйцом	80	69,21	8,31	4,26	4,79
Хлеб ржаной	40	91,84	2,32	0,37	19,27
Компот из сухофруктов	180	78,43	0,76		19,68
Лук репчатый	10	3,92	0,08		0,95
Полдник					
Кефир	157	78,5	4,55	3,92	6,28
Гренка с сыром	45	198,33	7,02	7,17	26,46
Чай с сахаром (диета)	180	44,35	10,8	2,76	11,7
Ужин 1					
Каша пшенная с сахаром (диета)	86	96,61	2,9	4,48	11,12
Каша пшенная молочная	200	230,4	17,66	1,73	30,53
Булка	40	102,98	3,2	0,51	20,44
Чай с сахаром	180	44,35	10,8	2,76	11,7