

Меню на 20.01.2025 (Сад)

Блюдо	Выход, г	Эн.ценность (ккал.)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
Завтрак 1					
Каша гречневая с сахаром (диета)	127	210,89	6,66	5,63	32,08
Макароны отварные с маслом	130	476,11	13,35	9,01	85,23
Салат из квашеной капусты с луком	50	56,32	0,8	5,05	1,63
Яйцо вареное	40	62,8	5,08	4,6	0,28
Вафли	32	165,75	1,28	9,52	19,52
Чай с сахаром	140	34,49	8,4	2,15	9,1
Завтрак 2					
Яблоко	100	44	0,4	0,4	9,8
Обед					
Суп гороховый на мясном бульоне	200	180,84	8,16	7,59	16,7
Суп овощной на мясном бульоне (диета)	200	206,75	11,64	13,16	38,12
Картофельное пюре	134	186,24	3,71	7,04	27,04
Картофель отварной (диета)	129	128,58	2,48	4,87	13,34
Мясо тушеное в собственном соку (диета)	60	138,85	5,46	11,59	2,48
Печеночные оладьи	106	161	19,08	7,66	4,7
Салат "Витаминный"	63	57,19	1,03	4,46	3,1
Хлеб ржаной	43	96,32	2,43	0,39	20,21
Компот из сухофруктов	180	66,62	0,65		16,71
Полдник					
Кефир	180	90	5,22	4,5	7,2
Булочка "Гребешок"	72	60,97	0,55	5,23	2,94
Чай с сахаром (диета)	180	34,49	8,4	2,15	9,1
Ужин 1					
Каша геркулесовая с яблоками (диета)	166	128,13	4,8	5,54	24,3
Каша геркулесовая молочная	200	180,86	6,77	7,81	34,29
Булка	38	97,83	3,04	0,48	19,42
Какао на молоке	180	52,62	0,24	0,16	12,52
Чай с сахаром (диета)	180	36,71	8,94	2,28	9,69