

Меню на 20.03.2025 (Сад)

Блюдо	Выход, г	Эн.ценность (ккал.)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
Завтрак 1					
Каша пшенная с сахаром (диета)	137	146,04	4,38	6,77	16,81
Каша пшеничная молочная	200	132,2	6,6	8,43	20,56
Булка с маслом	42	117,45	3,29	5,26	12,86
Чай с сахаром	180	44,35	10,8	2,76	11,7
Завтрак 2					
Напиток витаминизированный	150	36,67			9,29
Обед					
Суп овощной на курином бульоне (диета)	200	198,65	11,18	12,64	36,62
Суп рисовый на мясном бульоне	200	437,35	11,52	19,83	41,45
Гречка по-купечески с курицей	180	303,76	15,67	15,67	24,27
Помидор соленый	40	8	0,45	0,05	1,41
Хлеб ржаной	43	98,56	2,47	0,39	20,68
Кисель фруктовый	180	70,53	0,66		17,97
Полдник					
Кефир	176	88	5,1	4,4	7,04
Булочка "Домашняя"	80	214,69	5,23	5,02	37,1
Чай с сахаром (диета)	180	44,35	10,8	2,76	11,7
Ужин 1					
Рыбная запеканка	74	96,87	10,05	5,14	2,71
Каша геркулесовая с яблоками (диета)	156	148,99	5,58	6,44	28,25
Икра свекольная	53	44,69	0,76	1,69	4,73
Булка	37	95,26	2,96	0,47	18,91
Кофейный напиток	180	159,37	4,14	5,45	23,95