

Меню на 20.05.2025 (Сад)

Блюдо	Выход, г	Эн.ценность (ккал.)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
Завтрак 1					
Каша геркулесовая с яблоками (диета)	147	167,86	6,29	7,26	31,83
Каша геркулесовая молочная	200	176,89	6,62	7,64	33,54
Булка с сыром	41	114,6	3,21	5,13	12,55
Какао с молоком	180	50,44	0,23	0,15	12,01
Чай с сахаром (диета)	180	44,35	10,8	2,76	11,7
Завтрак 2					
Яблоко	148	65,12	0,59	0,59	14,5
Обед					
Щи из свежей капусты на мясном бульоне со сметаной	200	98,26	4,45	5,34	11,06
Щи из свежей капусты на мясном бульоне (диета)	200	98,26	4,45	5,34	11,06
Гречка отварная с растительным маслом (диета)	121	242,94	6,6	9,25	30,21
Каша пшеничная с маслом	119	154,13	5,15	6,04	18,76
Мясо тушеное в собственном соку (диета)	80	165,72	6,51	13,84	2,96
Тефтели из свинины в томатном соусе	100	260,57	30,63	13,48	4,19
Огурец соленый	31	4,09	0,25		0,5
Хлеб ржаной	43	98,56	2,47	0,39	20,68
Кисель фруктовый	180	77,81	0,73		19,83
Полдник					
Кефир	180	90	5,22	4,5	7,2
Сухарик с сахаром	30	56,52	1,39	1,64	8,88
Чай с сахаром (диета)	180	44,35	10,8	2,76	11,7
Ужин 1					
Котлета рыбная "любительская" (диета)	55	76,51	12,52	1,74	3,34
Котлета рыбная "любительская"	65	87,44	14,3	1,99	3,82
Икра свекольная	57	48,06	0,82	1,81	5,09
Булка	34	90,11	2,79	0,43	17,87
Чай с сахаром	180	44,35	10,8	2,76	11,7