

Меню на 20.08.2024 (Сад)

Блюдо	Выход, г	Эн.ценность (ккал.)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
Завтрак 1					
Каша гречневая с сахаром (диета)	150	283,04	8,93	7,56	43,06
Каша манная молочная	200	174,46	5,53	6,33	25,02
Булка с сыром	40	123,19	3,45	5,51	13,49
Какао с молоком	200	132,89	3,56	3,09	15,36
Чай с сахаром (диета)	200	49,28	12	3,07	13
Завтрак 2					
Сок фруктовый.	180	81,9	0,77		20,87
Обед					
Суп "крестьянский" на м/б со сметаной	200	69,86	2,16	3,06	8,62
Каша пшеничная с маслом	140	166	5,55	6,5	20,2
Мясо тушеное(говядина) в собственном соку (диета)	66	147,81	5,81	12,34	2,64
Гуляш из свинины	102	289,41	18,91	21,15	5,91
Огурец свежий	35	4,9	0,3	0,06	0,88
Хлеб ржаной	50	112	2,81	0,44	23,5
Кисель фруктовый	180	71,89	0,68		18,32
Полдник					
Бифидок	150	86,23	3,56	4,38	8,87
Сухарик с сахаром	44	80,22	1,98	2,33	12,61
Чай с сахаром (диета)	200	49,28	12	3,07	13
Ужин 1					
Котлеты рыбные "любительские"	45	56,02	9,16	1,28	2,44
Рыбная запеканка	65	96,29	10,53	4,25	3,85
Салат из свеклы	60	49,75	0,91	3,09	4,08
Булка	40	100,41	3,11	0,48	19,91
Чай с сахаром	200	49,28	12	3,07	13