

### Меню на 21.02.2025 (Сад)

Блюдо	Выход, г	Эн.ценность (ккал.)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
Завтрак 1					
Омлет натуральный	105	187,12	8,98	17,49	1,81
Икра кабачковая	53	77,53	0,98	6,4	3,95
Рис отварной с сахаром (диета)	139	165,03	4,08	4,37	28,64
Булка с маслом	39	10,61	1,91	5,88	11,4
Какао с молоком	180	55,43	0,26	0,17	13,19
Чай с сахаром (диета)	180	44,35	10,8	2,76	11,7
Завтрак 2					
Сок фруктовый	194	88,27	0,83		22,48
Обед					
Свекольник на мясном бульоне со сметаной	200	127,46	4,41	12,7	15,44
Свекольник на мясном бульоне (диета)	200	64,17	1,19	3,91	6,19
Гречка отварная с маслом	106	218,02	5,92	8,3	27,11
Картофель отварной (диета)	110	117,06	2,26	4,43	12,14
Мясо тушеное(говядина) в собственном соку (диета)	60	134,37	5,28	11,22	2,4
Гуляш из мяса свинины в томатном соусе	100	289,39	18,91	21,15	5,91
Салат из квашеной капусты с луком	42	47,31	0,67	4,24	1,37
Хлеб ржаной	41	94,08	2,36	0,37	19,74
Компот из сухофруктов	180	82,19	0,8		20,62
Лук репчатый	13	5,09	0,11		1,24
Полдник					
Молоко кипяченое	178	106,8	5,16	5,7	8,37
Печенье	34	97,24	2,66	2,8	17,63
Чай с сахаром (диета)	180	44,35	10,8	2,76	11,7
Ужин 1					
Сырники из творога	90	174,96	14,2	2,75	23,37
Соус сметанный	25	21,13	1,13	8,88	5,38
Каша пшенная с сахаром (диета)	137	146,04	4,38	6,77	16,81
Чай с сахаром	180	44,35	10,8	2,76	11,7