

Меню на 21.03.2025 (Сад)

Блюдо	Выход, г	Эн.ценность (ккал.)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
Завтрак 1					
Омлет натуральный	105	160,11	7,68	14,96	1,55
Рис отварной с сахаром (диета)	139	169,12	4,18	4,48	29,35
Икра кабачковая	55	80,46	1,02	6,65	4,1
Булка с маслом	46	12,51	2,25	6,94	13,44
Какао с молоком	180	46,4	0,22	0,14	11,04
Чай с сахаром (диета)	180	44,35	10,8	2,76	11,7
Завтрак 2					
Яблоко	101	44,44	0,4	0,4	9,9
Обед					
Свекольник на мясном бульоне со сметаной	200	110,23	3,81	10,98	13,36
Свекольник на мясном бульоне (диета)	200	53,34	0,99	3,25	5,15
Картофель отварной (диета)	107	99,79	1,93	3,78	10,35
Макароны отварные с маслом	128	454,14	12,73	8,59	81,3
Мясо тушеное(говядина) в собственном соку (диета)	70	165,72	6,51	13,84	2,96
Гуляш из мяса свинины в томатном соусе	115	346,13	22,61	25,3	7,06
Салат из квашеной капусты с луком	39	43,93	0,62	3,94	1,27
Хлеб ржаной	44	100,8	2,53	0,4	21,15
Компот из сухофруктов	180	67,69	0,66		16,98
Полдник					
Молоко кипяченое	149	89,4	4,32	4,77	7
Вафли	35	181,29	1,4	10,41	21,35
Чай с сахаром (диета)	180	44,35	10,8	2,76	11,7
Ужин 1					
Сырники из творога	100	198,55	16,11	3,12	26,52
Каша пшенная с сахаром (диета)	137	146,04	4,38	6,77	16,81
Соус сметанный	27	22,82	1,22	9,59	5,8
Чай с сахаром	180	44,35	10,8	2,76	11,7