

### Меню на 21.10.2024 (Сад)

Блюдо	Выход, г	Эн.ценность (ккал.)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
Завтрак 1					
Макароны отварные с маслом	125	458,08	12,85	8,68	82,01
Яйцо вареное	20	31,4	2,54	2,3	0,14
Икра кабачковая	49	71,69	0,9	5,92	3,64
Пряник	40	170,38	3,12	6,4	25,04
Чай с сахаром	200	37,95	9,24	2,36	10,01
Завтрак 2					
Яблоко	91	40,04	0,36	0,36	8,92
Обед					
Суп с кл,цками на мясном бульоне	200	105,1	4,69	1,58	15,55
Суп овощной (диета)	200	194,59	10,95	12,38	35,88
Картофель отварной с маслом	154	127,19	3,34	4,82	8,25
Печеночные оладьи	53	80,5	9,54	3,83	2,35
Салат "Витаминный"	50	45,39	0,82	3,54	2,46
Хлеб ржаной	41	94,08	2,36	0,37	19,74
Компот из сухофруктов	200	79,51	0,77		19,95
Лук репчатый	12	1,68	0,1	0,02	0,3
Полдник					
Кисель фруктовый	200	73,71	0,69		18,78
Булочка "Гребешок"	62	77,79	0,48	2,61	13,58
Ужин 1					
Рис отварной с сахаром (диета)	137	186,89	4,63	4,96	32,43
Каша молочная рисовая с маслом	200	131,6	1,47	4,86	20,56
Булка	38	100,41	3,11	0,48	19,92
Кофейный напиток	200	146,98	3,82	5,03	22,09