

Меню на 21.11.2024 (Сад)

Блюдо	Выход, г	Эн.ценность (ккал.)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
Завтрак 1					
Каша пшеничная молочная	200	134,93	6,73	8,6	20,99
Каша рассыпчатая гречневая с сахаром (диета)	140	515,35	12,86	14,18	84,27
Булка с маслом	41	11,15	2	6,19	11,98
Чай с сахаром	200	49,28	12	3,07	13
Завтрак 2					
Напиток витаминизированный	100	31,67			8,02
Обед					
Суп - лапша на курином бульоне	200	366,38	14,26	22,19	27,17
Суп овощной на курином бульоне (диета)	200	247,29	13,92	15,74	45,59
Картофель отварной (диета)	180	175,59	3,38	6,65	18,22
Картофельное пюре	190	262,71	5,23	9,91	38,15
Куриная котлета(паровая) (диета)	65	161,64	8,45	9,87	6,22
Куриная котлета(паровая)	80	212,3	11,1	12,97	8,17
Салат из квашеной капусты с луком	45	22,48	0,54	1,52	1,79
Хлеб ржаной	43	96,32	2,42	0,38	20,21
Компот из сухофруктов	200	77,36	0,75		19,41
Полдник					
Кефир	180	91	5,28	4,55	7,28
Булочка "Домашняя"	80	187,12	3,59	5,8	30,18
Чай с сахаром (диета)	200	49,28	12	3,07	13
Ужин 1					
Рыба (филе)запеченное в дух.шкафу (диета)	55	118,5	11,5	3,4	2,42
Рыбная запеканка	90	138,41	15,15	6,1	5,53
Икра свекольная	57	48,06	0,82	1,81	5,09
Булка	36	92,68	2,87	0,44	18,39
Кофейный напиток	200	177,08	4,6	6,06	26,61