Меню на 22.04.2025 (Сад)

Блюдо	Выход, г	Эн.ценность (ккал.)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
Завтрак 1					
Каша геркулесовая с яблоками (диета)	149	145,02	5,43	6,27	27,5
Каша геркулесовая молочная	200	190,8	7,14	8,24	36,17
Булка с сыром	47	128,92	3,61	5,77	14,12
Кофейный напиток на молоке	180	53,25	0,25	0,16	12,67
Кофейный напиток (диета)	180	131,92	3,43	4,51	19,83
Завтрак 2					
Сок фруктовый	198	90,09	0,85		22,95
Обед					
Щи из свежей капусты на мясном бульоне со сметаной	200	102,35	4,64	5,56	11,52
Щи из свежей капусты на мясном бульоне (диета)	200	102,35	4,64	5,56	11,52
Гречка отварная с растительным маслом (диета)	121	242,94	6,6	9,25	30,21
Каша пшеничная с маслом	130	168,36	5,63	6,6	20,49
Тефтели из свинины в томатном соусе (диета)	70	185,34	21,78	9,59	2,98
Тефтели из свинины в томатном соусе	95	247,14	29,05	12,78	3,97
Помидор соленый	34	6,8	0,38	0,04	1,2
Хлеб ржаной	48	107,52	2,7	0,42	22,56
Кисель фруктовый	180	64,61	0,61		16,46
Полдник					
Кефир	190	95,5	5,54	4,78	7,64
Сухарик с сахаром	35	63,81	1,57	1,85	10,03
Чай с сахаром (диета)	180	44,35	10,8	2,76	11,7
Ужин 1					
Котлета рыбная "любительская" (диета)	70	95,64	15,65	2,18	4,17
Котлета рыбная "любительская"	80	109,3	17,88	2,49	4,77
Салат из свеклы	70	76,65	1,25	4,96	6,72
Булка	39	102,98	3,19	0,49	20,42
Чай с сахаром	180	44,35	10,8	2,76	11,7