

Меню на 23.01.2025 (Сад)

| Блюдо | Выход, г | Эн.ценность (ккал.) | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г |
|------------------------------------|-------------|------------------------|-------------|------------|----------------|
| Завтрак 1 | | | | | |
| Каша гречневая с сахаром (диета) | 113 | 218,1 | 6,89 | 5,83 | 33,17 |
| Каша пшеничная молочная | 200 | 141,74 | 7,07 | 9,04 | 22,05 |
| Булка с маслом | 41 | 117,45 | 3,29 | 5,26 | 12,86 |
| Чай с сахаром | 150 | 36,71 | 8,94 | 2,28 | 9,69 |
| Завтрак 2 | | | | | |
| Напиток витаминизированный | 166 | 69,17 | | | 17,52 |
| Обед | | | | | |
| Суп - лапша на курином бульоне | 200 | 102,61 | 2,63 | 2,77 | 16,8 |
| Картофельное пюре | 143 | 198,75 | 3,96 | 7,51 | 28,85 |
| Картофель отварной (диета) | 143 | 137,21 | 2,65 | 5,19 | 14,23 |
| Котлета куриная(паровая) (диета) | 85 | 205,07 | 10,72 | 12,53 | 7,89 |
| Котлета куриная(паровая) | 81 | 201,1 | 13,85 | 10,23 | 13,53 |
| Капуста тушеная (салат) | 60 | 57,67 | 2,04 | 3,23 | 6 |
| Хлеб ржаной | 47 | 107,52 | 2,7 | 0,42 | 22,56 |
| Кисель фруктовый | 180 | 73,71 | 0,69 | | 18,78 |
| Полдник | | | | | |
| Кефир | 178 | 89 | 5,16 | 4,45 | 7,12 |
| Булочка "Домашняя" | 80 | 225,99 | 5,51 | 5,28 | 39,05 |
| Чай с сахаром (диета) | 180 | 44,35 | 10,8 | 2,76 | 11,7 |
| Ужин 1 | | | | | |
| Рыба (филе)запеченная в дух. шкафу | 47 | 54,38 | 1,47 | 1,61 | 1,35 |
| Икра свекольная | 50 | 42,16 | 0,72 | 1,59 | 4,47 |
| Булка | 38 | 97,83 | 3,04 | 0,48 | 19,42 |
| Кофейный напиток | 180 | 159,37 | 4,14 | 5,45 | 23,95 |