

### Меню на 23.01.2025 (Сад)

Блюдо	Выход, г	Эн.ценность (ккал.)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
<b>Завтрак 1</b>					
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
<b>Завтрак 2</b>					
Напиток витаминизированный	166	69,17			17,52
<b>Обед</b>					
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
<b>Полдник</b>					
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
<b>Ужин 1</b>					
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