

Меню на 23.04.2025 (Сад)

Блюдо	Выход, г	Эн.ценность (ккал.)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
Завтрак 1					
Рис отварной с сахаром (диета)	141	177,3	4,38	4,7	30,77
Вермишель молочная	200	113,05	1,57	4,07	17,52
Булка с маслом	45	126,05	3,53	5,64	13,81
Чай с сахаром	180	32,03	7,8	1,99	8,45
Завтрак 2					
Яблоко	100	44	0,4	0,4	9,8
Обед					
Свекольник на мясном бульоне со сметаной	200	151,57	5,24	15,1	18,37
Свекольник на мясном бульоне (диета)	200	73,34	1,36	4,47	7,08
Жаркое по-домашнему со свинины	160	192,54	8,39	8,57	15,33
Жаркое по-домашнему со свинины (диета)	160	192,54	8,39	8,57	15,33
Огурец соленый	32	4,22	0,26		0,51
Хлеб ржаной	46	103,04	2,6	0,41	21,62
Компот из сухофруктов	180	66,62	0,65		16,71
Полдник					
Кефир	170	84,5	4,9	4,22	6,76
Гренка с сыром	40	185,11	6,55	6,69	24,7
Чай с сахаром (диета)	180	32,28	7,86	2,01	8,52
Ужин 1					
Вареники ленивые	130	296,07	19,2	14,04	20,43
Каша пшенная с сахаром (диета)	146	156,15	4,68	7,24	17,97
Соус сметанный	30	25,35	1,35	10,65	6,45
Кофейный напиток с молоком	180	168,63	5,73	6,19	21,64
Кофейный напиток (диета)	180	115,99	3,01	3,97	17,43