

Меню на 23.12.2024 (Сад)

Блюдо	Выход, г	Эн.ценность (ккал.)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
Завтрак 1					
Каша гречневая с сахаром (диета)	103	185,67	5,86	4,96	28,24
Гречка отварная с маслом	107	224,25	6,09	8,54	27,89
Салат из протертого зеленого горошка	45	46,4	1,4	2,92	3,6
Яйцо вареное	20	31,4	2,54	2,3	0,14
Пряник	30	127,79	2,34	4,8	18,78
Чай с сахаром	200	49,28	12	3,07	13
Завтрак 2					
Яблоко	95	41,8	0,38	0,38	9,31
Обед					
Суп овощной на мясном бульоне (диета)	200	194,59	10,95	12,38	35,88
Суп с клецками на мясном бульоне	200	114,24	5,1	1,72	16,9
Картофель отварной (диета)	124	121,86	2,35	4,61	12,64
Картофельное пюре	123	179,29	3,57	6,78	26,03
Печень тушеная в томатном соусе	95	158,77	17,02	9,94	2,95
Салат из квашеной капусты с луком	59	66,45	0,94	5,96	1,92
Хлеб ржаной	41	91,84	2,3	0,36	19,27
Компот из сухофруктов	200	74,13	0,72		18,6
Полдник					
Кефир	171	85,5	4,96	4,28	6,84
Булочка "Дорожная"	75	211,87	5,17	4,95	36,61
Чай с сахаром (диета)	200	49,28	12	3,07	13
Ужин 1					
Каша молочная манная	200	232,46	7,78	9,09	28,28
Рис отварной с сахаром (диета)	122	158,21	3,92	4,2	27,45
Булка	37	95,26	2,95	0,45	18,9
Кофейный напиток с молоком	200	187,79	6,38	6,89	24,1
Чай с сахаром (диета)	200	49,28	12	3,07	13