

Меню на 24.03.2025 (Сад)

Блюдо	Выход, г	Эн.ценность (ккал.)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
Завтрак 1					
Гречка отварная с маслом	106	176,49	4,79	6,72	21,95
Каша гречневая с сахаром (диета)	113	164,02	5,18	4,38	24,95
Икра кабачковая	43	62,9	0,8	5,2	3,2
Яйцо вареное	40	62,8	5,08	4,6	0,28
Печенье	45	127,8	3,5	3,68	23,17
Чай с сахаром	180	34,49	8,4	2,15	9,1
Завтрак 2					
Яблоко	85	37,4	0,34	0,34	8,33
Обед					
Суп с кл_цками на мясном бульоне	200	115,38	5,15	1,74	17,07
Суп овощной на мясном бульоне (диета)	200	206,75	11,64	13,16	38,12
Картофельное пюре	122	179,29	3,57	6,78	26,03
Картофель отварной (диета)	133	123,78	2,39	4,68	12,84
Суфле из печени	70	162,6	11,49	8,9	7,3
Мясо тушеное в собственном соку (диета)	75	201,56	7,92	16,83	3,6
Салат из квашеной капусты с луком	37	41,67	0,59	3,74	1,2
Хлеб ржаной	41	94,08	2,38	0,38	19,74
Компот из сухофруктов	180	60,71	0,59		15,23
Полдник					
Кефир	155	77,5	4,49	3,88	6,2
Булочка "Дорожная"	70	194,92	4,75	4,55	33,68
Чай с сахаром (диета)	180	34,49	8,4	2,15	9,1
Ужин 1					
Рис отварной с сахаром (диета)	140	177,3	4,38	4,7	30,77
Каша молочная манная	200	227,71	7,62	8,91	27,71
Булка	35	90,11	2,8	0,45	17,89
Кофейный напиток с молоком	180	168,63	5,73	6,19	21,64
Кофейный напиток (диета)	180	131,92	3,43	4,51	19,83