

Меню на 24.06.2025 (Сад)

Блюдо	Выход, г	Эн.ценность (ккал.)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
Завтрак 1					
Каша пшенная с сахаром (диета)	105	113,46	3,4	5,26	13,06
Каша пшенная молочная	200	232,8	17,85	1,75	30,85
Булка с маслом	39	111,72	3,13	5	12,24
Кофейный напиток на молоке	180	56,05	0,26	0,17	13,34
Кофейный напиток (диета)	180	127,5	3,31	4,36	19,16
Завтрак 2					
Яблоко	95	41,8	0,38	0,38	9,31
Обед					
Свекольник на мясном бульоне со сметаной	200	139,51	4,83	13,9	16,9
Свекольник на мясном(говядина) бульоне со сметаной(диета)	200	139,51	4,83	13,9	16,9
Гречка отварная с растительным маслом (диета)	117	191,03	5,19	7,28	23,76
Гречка отварная с маслом	115	195,18	5,3	7,43	24,27
Мясо тушеное в собственном соку (диета)	75	159	6,25	13,28	2,84
Мясо тушеное(говядина) в собственном соку (диета)	80	174,68	6,86	14,59	3,12
Гуляш из мяса свинины в томатном соусе	95	269,53	17,61	19,7	5,5
Огурец свежий	40	5,74	0,34	0,07	1,03
Хлеб ржаной	39	89,6	2,26	0,36	18,8
Кисель фруктовый	180	74,62	0,7		19,01
Полдник					
Кефир	170	84,5	4,9	4,22	6,76
Сухарик с сахаром	40	72,93	1,79	2,11	11,46
Чай с сахаром (диета)	180	36,71	8,94	2,28	9,69
Ужин 1					
Котлета рыбная "любительская" (диета)	75	101,11	16,54	2,3	4,41
Котлета рыбная "любительская"	80	113,4	18,55	2,58	4,95
Салат из свеклы (диета)	35	38,85	0,64	2,52	3,4
Икра свекольная	40	32,88	0,56	1,24	3,48
Булка	35	92,68	2,88	0,46	18,4
Чай с сахаром	180	35,48	8,64	2,21	9,36