

Меню на 25.06.2025 (Сад)

Блюдо	Выход, г	Эн.ценность (ккал.)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
Завтрак 1					
Каша геркулесовая с яблоками (диета)	153	142,04	5,32	6,14	26,93
Каша пшеничная молочная	200	130,84	6,53	8,34	20,35
Булка с маслом	40	114,59	3,21	5,13	12,55
Чай с сахаром	180	36,71	8,94	2,28	9,69
Завтрак 2					
Яблоко	90	39,6	0,36	0,36	8,82
Обед					
Суп перловый на мясном бульоне	200	398,76	10,5	18,08	37,8
Суп овощной на мясном бульоне (диета)	200	202,7	11,41	12,9	37,37
Жаркое по-домашнему со свинины	160	194,98	8,5	8,68	15,52
Жаркое по-домашнему с говядиной (диета)	175	225,44	9,83	10,03	17,94
Салат из капусты белокочанной и огурцов	40	31,69	0,36	2,92	1,07
Хлеб ржаной	43	98,56	2,49	0,4	20,68
Компот из сухофруктов	180	90,79	0,88		22,78
Полдник					
Кефир	160	80	4,64	4	6,4
Вафли	47	248,63	1,92	14,28	29,28
Чай с сахаром (диета)	180	36,71	8,94	2,28	9,69
Ужин 1					
Каша пшенная с сахаром (диета)	138	146,04	4,38	6,77	16,81
Вареники ленивые	130	316,73	20,53	15,01	21,86
Соус сметанный	20	17,75	0,94	7,45	4,51
Какао на молоке	180	55,43	0,26	0,17	13,19
Чай с сахаром (диета)	180	44,35	10,8	2,76	11,7