

Меню на 26.02.2025 (Сад)

Блюдо	Выход, г	Эн.ценность (ккал.)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
Завтрак 1					
Рис отварной с сахаром (диета)	139	166,39	4,11	4,41	28,88
Каша молочная манная	200	220,6	7,38	8,63	26,84
Булка с маслом	47	131,77	3,69	5,9	14,43
Чай с сахаром	180	32,28	7,86	2,01	8,52
Завтрак 2					
Яблоко	105	46,2	0,42	0,42	10,29
Обед					
Свекольник на мясном бульоне со сметаной с рубленным яйцом	200	132,63	4,59	5,51	16,07
Свекольник на мясном бульоне (диета)	200	65,01	1,2	3,96	6,27
Жаркое по-домашнему с говядиной (диета)	144	175,48	7,65	7,81	13,97
Жаркое по-домашнему со свинины	164	199,85	8,71	8,89	15,91
Салат из квашеной капусты с луком	40	45,05	0,64	4,04	1,3
Хлеб ржаной	43	98,56	2,49	0,4	20,68
Компот из сухофруктов	180	60,71	0,59		15,23
Лук репчатый	13	5,09	0,11		1,24
Полдник					
Кефир	173	86,5	5,02	4,32	6,92
Гренка с сыром	48	211,55	7,49	7,65	28,22
Чай с сахаром (диета)	180	33,26	8,1	2,07	8,77
Ужин 1					
Вареники ленивые	127	309,84	20,09	14,69	21,38
Соус сметанный	31	26,19	1,39	11,01	6,66
Каша пшенная с сахаром (диета)	137	146,04	4,38	6,77	16,81
Кофейный напиток (диета)	180	131,92	3,43	4,51	19,83
Кофейный напиток с молоком	180	160	5,44	5,87	20,53