

**Меню на 26.03.2025 (Сад)**

Блюдо	Выход, г	Эн.ценность (ккал.)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
<b>Завтрак 1</b>					
Рис отварной с сахаром (диета)	139	165,03	4,08	4,37	28,64
Вермишель молочная	200	106,27	1,48	3,83	16,47
Булка с маслом	38	105,99	2,97	4,74	11,61
Чай с сахаром	180	32,28	7,86	2,01	8,52
<b>Завтрак 2</b>					
Яблоко	81	35,64	0,32	0,32	7,94
<b>Обед</b>					
Свекольник на мясном бульоне со сметаной с рубленым яйцом	200	127,46	4,41	5,3	15,44
Свекольник на мясном бульоне (диета)	200	65,84	1,22	4,01	6,35
Жаркое по-домашнему с говядиной (диета)	160	199,85	8,71	8,89	15,91
Жаркое по-домашнему со свинины	170	210,82	9,19	9,38	16,78
Салат из квашеной капусты с луком	34	38,3	0,54	3,43	1,11
Хлеб ржаной	41	94,08	2,38	0,38	19,74
Компот из сухофруктов	180	73,6	0,72		18,46
<b>Полдник</b>					
Кефир	149	74,5	4,32	3,72	5,96
Гренка с сыром	40	176,29	6,24	6,37	23,52
Чай с сахаром (диета)	180	32,28	7,86	2,01	8,52
<b>Ужин 1</b>					
Вареники ленивые	100	240,99	15,62	11,42	16,63
Каша пшенная с сахаром (диета)	137	146,04	4,38	6,77	16,81
Соус сметанный	24	20,28	1,08	8,52	5,16
Кофейный напиток с молоком	180	168,63	5,73	6,19	21,64
Кофейный напиток (диета)	180	123,07	3,2	4,21	18,49