

Меню на 27.02.2025 (Сад)

| Блюдо | Выход, г | Эн.ценность (ккал.) | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г |
|--|-------------|------------------------|-------------|------------|----------------|
| Завтрак 1 | | | | | |
| Каша геркулесовая с яблоками (диета) | 142 | 142,04 | 5,32 | 6,14 | 26,93 |
| Каша "Дружба" | 200 | 472,51 | 12,85 | 16,31 | 68,78 |
| Булка с маслом | 39 | 111,72 | 3,13 | 5 | 12,24 |
| Кофейный напиток с молоком | 180 | 170,54 | 5,79 | 6,26 | 21,88 |
| Кофейный напиток (диета) | 180 | 123,95 | 3,22 | 4,24 | 18,63 |
| Завтрак 2 | | | | | |
| Напиток витаминизированный | 100 | 36,67 | | | 9,29 |
| Обед | | | | | |
| Суп манный с гренками на курином бульоне | 200 | 179,88 | 5,12 | 13,03 | 10,44 |
| Картофель отварной (диета) | 112 | 111,31 | 2,15 | 4,21 | 11,55 |
| Картофель отварной с маслом | 113 | 112,27 | 2,17 | 4,25 | 11,65 |
| Котлета куриная(паровая) (диета) | 68 | 176,12 | 9,21 | 10,76 | 6,78 |
| Котлета куриная(паровая) | 66 | 164,34 | 11,32 | 8,36 | 11,06 |
| Огурец соленый | 40 | 5,28 | 0,32 | | 0,64 |
| Хлеб ржаной | 42 | 96,32 | 2,43 | 0,39 | 20,21 |
| Кисель фруктовый | 180 | 66,43 | 0,62 | | 16,93 |
| Полдник | | | | | |
| Кефир | 158 | 79 | 4,58 | 3,95 | 6,32 |
| Ватрушка с повидлом | 80 | 80,31 | 0,5 | 2,7 | 14,02 |
| Чай с сахаром (диета) | 180 | 32,28 | 7,86 | 2,01 | 8,52 |
| Ужин 1 | | | | | |
| Омлет натуральный | 105 | 177,47 | 8,52 | 16,59 | 1,72 |
| Икра кабачковая | 47 | 68,75 | 0,87 | 5,68 | 3,5 |
| Каша гречневая с сахаром (диета) | 127 | 212,69 | 6,72 | 5,68 | 32,35 |
| Булка | 38 | 100,41 | 3,12 | 0,5 | 19,93 |
| Чай с сахаром | 180 | 34,25 | 8,34 | 2,13 | 9,03 |