

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