

### Меню на 27.03.2025 (Сад)

| Блюдо                                    | Выход,<br>г | Эн.ценность<br>(ккал.) | Белки,<br>г | Жиры,<br>г | Углеводы,<br>г |
|------------------------------------------|-------------|------------------------|-------------|------------|----------------|
| Завтрак 1                                |             |                        |             |            |                |
| Каша геркулесовая с яблоками (диета)     | 148         | 142,04                 | 5,32        | 6,14       | 26,93          |
| Каша "Дружба"                            | 200         | 419,47                 | 11,41       | 14,48      | 61,06          |
| Булка с маслом                           | 33          | 91,67                  | 2,57        | 4,1        | 10,04          |
| Какао на молоке                          | 180         | 50,44                  | 0,23        | 0,15       | 12,01          |
| Чай с сахаром (диета)                    | 180         | 44,35                  | 10,8        | 2,76       | 11,7           |
| Завтрак 2                                |             |                        |             |            |                |
| Напиток витаминизированный               | 100         | 28,33                  |             |            | 7,18           |
| Обед                                     |             |                        |             |            |                |
| Суп манный с гренками на курином бульоне | 200         | 142,84                 | 4,07        | 10,34      | 8,29           |
| Суп овощной на курином бульоне (диета)   | 200         | 192,57                 | 10,84       | 12,25      | 35,5           |
| Макароны отварные с маслом               | 104         | 362,58                 | 10,17       | 6,86       | 64,91          |
| Картофель отварной (диета)               | 120         | 118,98                 | 2,3         | 4,5        | 12,34          |
| Котлета куриная(паровая) (диета)         | 57          | 144,75                 | 7,57        | 8,85       | 5,57           |
| Котлета куриная(паровая)                 | 56          | 136,23                 | 9,38        | 6,93       | 9,16           |
| Огурец соленый                           | 42          | 5,54                   | 0,34        |            | 0,67           |
| Хлеб ржаной                              | 40          | 91,84                  | 2,32        | 0,37       | 19,27          |
| Кисель фруктовый                         | 180         | 71,89                  | 0,68        |            | 18,32          |
| Полдник                                  |             |                        |             |            |                |
| Кефир                                    | 146         | 73                     | 4,23        | 3,65       | 5,84           |
| Ватрушка с повидлом                      | 70          | 72,78                  | 0,45        | 2,44       | 12,7           |
| Чай с сахаром (диета)                    | 180         | 44,35                  | 10,8        | 2,76       | 11,7           |
| Ужин 1                                   |             |                        |             |            |                |
| Омлет натуральный                        | 95          | 163,97                 | 7,87        | 15,32      | 1,59           |
| Каша гречневая с сахаром (диета)         | 127         | 212,69                 | 6,72        | 5,68       | 32,35          |
| Икра кабачковая                          | 37          | 54,12                  | 0,68        | 4,47       | 2,76           |
| Булка                                    | 31          | 79,81                  | 2,48        | 0,4        | 15,84          |
| Чай с сахаром                            | 180         | 44,35                  | 10,8        | 2,76       | 11,7           |
|                                          |             |                        |             |            |                |