

Меню на 27.11.2024 (Сад)

Блюдо	Выход, г	Эн.ценность (ккал.)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
Завтрак 1					
Рис отварной с сахаром (диета)	140	192,33	4,76	5,1	33,37
Вермишель молочная	200	122,09	1,7	4,4	18,92
Булка с маслом	47	143,26	4,01	6,41	15,69
Чай с сахаром	200	40,9	9,96	2,55	10,79
Завтрак 2					
Сок фруктовый.	196	89,18	0,84		22,71
Обед					
Свекольник на мясном бульоне (диета)	200	70,84	1,31	4,32	6,83
Свекольник на м/бульоне со сметаной с рубленным яйцом	200	148,13	5,13	6,16	17,95
Жаркое по-домашнему со свинины	180	215,7	9,4	9,6	17,17
Жаркое по-домашнему из говядины (диета)	190	237,64	10,36	10,58	18,91
Салат из квашеной капусты с луком	50	25,97	0,62	1,76	2,07
Хлеб ржаной	41	94,08	2,38	0,38	19,74
Компот из сухофруктов	200	83,8	0,81		21,03
Лук репчатый	14	5,48	0,12		1,34
Полдник					
Кефир	180	90	5,22	4,5	7,2
Гренка с сыром	45	198,33	7,02	7,17	26,46
Чай с сахаром (диета)	200	40,9	9,96	2,55	10,79
Ужин 1					
Вареники ленивые	115	407,41	37,69	11,39	38,53
Каша пшенная с сахаром (диета)	140	157,29	4,71	7,29	18,1
Соус сметанный	38	32,11	1,71	13,49	8,17
Кофейный напиток с молоком	200	212,7	7,23	7,8	27,29
Чай с сахаром (диета)	200	49,28	12	3,07	13