

Меню на 27.12.2024 (Сад)

Блюдо	Выход, г	Эн.ценность (ккал.)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
Завтрак 1					
Пудинг творожный запеченый	90	145,81	10,52	6,44	10,94
Соус сметанный	29	24,5	1,3	10,3	6,24
Каша пшеничная с сахаром (диета)	135	151,66	4,55	7,03	17,46
Булка с маслом	46	128,93	3,61	5,77	14,12
Кофейный напиток	200	50,09			12,53
Завтрак 2					
Яблоко	41	18,04	0,16	0,16	4,02
Обед					
Борщ на мясном бульоне (диета)	200	62,38	2,96	1,67	5,2
Борщ на мясном бульоне со сметаной	200	62,38	2,96	1,67	5,2
Гречневая каша по-Купечески	153	299,84	15,47	15,47	23,96
Гречневая каша по-Купечески (диета)	162	317,48	16,38	16,38	25,37
Салат из квашеной капусты с луком	60	67,58	0,96	6,06	1,95
Хлеб ржаной	41	94,08	2,38	0,38	19,74
Компот из сухофруктов	200	76,28	0,74		19,14
Лук репчатый	13	5,09	0,11		1,24
Полдник					
Сок фруктовый	180	81,9	0,77		20,86
Пряник	25	110,75	2,03	4,16	16,28
Ужин 1					
Каша геркулесовая с яблоками (диета)	180	106,28	3,98	4,59	20,15
Суфле паровое из рыбы отварной	138	180,64	18,74	9,58	5,06
Икра свекольная с протертым зеленым горошком	50	56,68	1,73	1,65	9,07
Булка	40	102,98	3,19	0,49	20,43
Чай с сахаром	200	49,28	12	3,07	13