

Меню на 28.04.2025 (Сад)

Блюдо	Выход, г	Эн.ценность (ккал.)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
Завтрак 1					
Макароны отварные с маслом	111	395,54	11,09	7,49	70,81
Каша гречневая с сахаром (диета)	131	228,91	7,23	6,12	34,82
Икра кабачковая	41	59,98	0,76	4,95	3,05
Яйцо вареное	40	62,8	5,08	4,6	0,28
Пряник	30	127,78	2,34	4,8	18,78
Чай с сахаром	180	44,35	10,8	2,76	11,7
Завтрак 2					
Яблоко	138	60,72	0,55	0,55	13,52
Обед					
Суп гороховый на мясном бульоне	200	180,84	8,16	7,59	16,7
Суп овощной на мясном бульоне (диета)	200	206,75	11,64	13,16	38,12
Картофельное пюре	115	166,78	3,32	6,3	24,21
Картофель отварной (диета)	115	115,14	2,22	4,36	11,94
Печеночные оладьи	90	142,77	16,92	6,79	4,17
Капуста тушеная (салат)	58	55,75	1,97	3,12	5,8
Хлеб ржаной	42	96,32	2,43	0,39	20,21
Компот из сухофруктов	180	71,45	0,69		17,93
Полдник					
Сок фруктовый	200	91	0,86		23,18
Булочка "Гребешок"	75	60,97	0,55	5,23	2,94
Ужин 1					
Каша геркулесовая с яблоками (диета)	131	157,93	5,91	6,83	29,95
Каша геркулесовая молочная	200	176,89	6,62	7,64	33,54
Булка	32	84,96	2,64	0,42	16,86
Какао на молоке	180	51,07	0,24	0,15	12,15
Чай с сахаром (диета)	180	44,35	10,8	2,76	11,7