

Меню на 28.05.2025 (Сад)

Блюдо	Выход, г	Эн.ценность (ккал.)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
Завтрак 1					
Запеканка из творога	115	194,99	16,65	6,89	16,57
Рис отварной с сахаром (диета)	138	163,66	4,04	4,34	28,4
Соус сметанный	30	25,35	1,35	10,65	6,45
Булка с маслом	38	105,99	2,97	4,74	11,61
Какао с молоком	180	57,61	0,27	0,17	13,71
Чай с сахаром (диета)	180	32,28	7,86	2,01	8,52
Завтрак 2					
Яблоко	98	43,12	0,39	0,39	9,6
Обед					
Суп перловый на мясном бульоне	200	394,47	10,39	17,88	37,39
Суп овощной на мясном бульоне (диета)	200	198,65	11,18	12,64	36,62
Рагу овощное	155	201,4	2,83	11,4	18,96
Рагу овощное (диета)	155	202,7	2,85	11,47	19,08
Шницель из свинины (диета)	60	156,15	9,44	10,35	5,07
Рулет мясной с яйцом	70	56,02	6,72	3,45	3,88
Хлеб ржаной	41	94,08	2,38	0,38	19,74
Компот из сухофруктов	180	62,85	0,61		15,77
Полдник					
Кефир	155	78,5	4,55	3,92	6,28
Гренка с сыром	35	158,66	5,62	5,74	21,17
Чай с сахаром (диета)	180	36,47	8,88	2,27	9,62
Ужин 1					
Каша пшенная с сахаром (диета)	100	88,75	2,66	4,11	10,22
Каша пшенная молочная	200	232,8	17,85	1,75	30,85
Булка	32	82,38	2,56	0,41	16,35
Чай с сахаром	150	33,26	8,1	2,07	8,77