

Меню на 28.11.2024 (Сад)

Блюдо	Выход, г	Эн.ценность (ккал.)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
Завтрак 1					
Рис отварной с сахаром (диета)	95	129,59	3,21	3,43	22,49
Каша "Дружба"	200	453,22	12,32	15,64	65,97
Булка с маслом	45	123,2	3,45	5,51	13,49
Какао с молоком	200	132,89	3,56	3,09	15,36
Чай с сахаром (диета)	200	49,28	12	3,07	13
Завтрак 2					
Яблоко	113	49,72	0,45	0,45	11,07
Обед					
Суп овощной на курином бульоне (диета)	200	200,67	11,3	12,77	37
Суп манный с гречками на курином бульоне	200	225,73	6,43	16,35	13,11
Картофель отварной (диета)	120	114,23	2,2	4,31	11,86
Макароны отварные с маслом	122	446,86	12,53	8,46	80
Куриная котлета(паровая) (диета)	70	212,31	11,1	12,97	8,17
Куриная котлета(паровая)	74	236,43	12,36	14,44	9,1
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
Кисель фруктовый	200	68,25	0,64		17,39
Полдник					
Кефир	185	92,5	5,36	4,63	7,4
Ватрушка с повидлом	90	110,42	0,68	3,71	19,27
Чай с сахаром (диета)	200	49,28	12	3,07	13
Ужин 1					
Омлет натуральный	102	187,4	9,01	17,51	1,82
Каша гречневая с сахаром (диета)	140	252,37	7,97	6,74	38,39
Икра кабачковая	60	87,77	1,11	7,25	4,47
Булка	37	97,84	3,04	0,48	19,42
Чай с сахаром	200	49,28	12	3,07	13