

### Меню на 29.01.2025 (Сад)

Блюдо	Выход, г	Эн.ценность (ккал.)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
Завтрак 1					
Вермишель молочная	200	100,61	1,4	3,62	15,59
Булка с маслом	39	108,86	3,05	4,87	11,92
Чай с сахаром	180	44,35	10,8	2,76	11,7
Завтрак 2					
Яблоко	94	41,36	0,38	0,38	9,21
Обед					
Свекольник на м/бульоне со сметаной с рубленным яйцом	200	172,25	5,96	7,16	20,87
Жаркое по-домашнему со свинины	190	235,19	10,25	10,46	18,72
Жаркое по-домашнему с говядиной (диета)	190	247,38	10,78	11,01	19,69
Салат из квашеной капусты с луком	42	47,31	0,67	4,24	1,37
Хлеб ржаной	37	85,12	2,15	0,34	17,86
Компот из сухофруктов	180	96,7	0,94		24,26
Лук репчатый	13	5,09	0,11		1,24
Полдник					
Сок фруктовый	194	88,27	0,83		22,48
Гренка с сыром	40	180,7	6,4	6,53	24,11
Ужин 1					
Вареники ленивые	108	247,87	16,07	11,75	17,11
Соус сметанный	23	19,43	1,03	8,16	4,95
Кофейный напиток с молоком	180	157,13	5,34	5,77	20,16