

Меню на 30.01.2025 (Сад)

Блюдо	Выход, г	Эн.ценность (ккал.)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
Завтрак 1					
Каша "Дружба"	200	472,51	12,85	16,31	68,78
Булка с маслом	41	117,45	3,29	5,26	12,86
Какао на молоке	180	56,05	0,26	0,17	13,34
Завтрак 2					
Напиток витаминизированный	180	63,75			16,15
Обед					
Суп манный с гренками на курином бульоне	200	201,92	5,75	14,62	11,72
Макароны отварные с маслом	120	413,85	11,6	7,83	74,08
Котлета куриная(паровая)	78	194,62	13,4	9,9	13,09
Огурец соленый	35	4,62	0,28		0,56
Хлеб ржаной	36	80,64	2,04	0,32	16,92
Кисель фруктовый	180	81,9	0,77		20,87
Полдник					
Кефир	148	74	4,29	3,7	5,92
Ватрушка с повидлом	75	92,85	0,58	3,12	16,21
Ужин 1					
Омлет натуральный	95	183,26	8,79	17,13	1,77
Икра кабачковая	59	86,31	1,09	7,13	4,4
Булка	39	100,41	3,12	0,5	19,93
Чай с сахаром	180	44,35	10,8	2,76	11,7