

Меню на 30.05.2025 (Сад)

Блюдо	Выход, г	Эн.ценность (ккал.)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
Завтрак 1					
Омлет натуральный	100	185,19	8,89	17,31	1,79
Рис отварной с сахаром (диета)	138	165,03	4,08	4,37	28,64
Икра кабачковая	45	67,29	0,85	5,56	3,43
Булка с маслом	43	11,7	2,1	6,49	12,57
Какао с молоком	180	54,8	0,25	0,17	13,04
Чай с сахаром (диета)	180	31,04	7,56	1,93	8,19
Завтрак 2					
Яблоко	150	43,56	0,4	0,4	9,7
Обед					
Свекольник на мясном бульоне со сметаной	200	179,13	6,2	17,85	21,7
Суп овощной на мясном бульоне (диета)	200	255,4	14,38	16,25	47,09
Картофельное пюре	155	226,54	4,51	8,56	32,89
Картофель отварной (диета)	155	161,2	3,11	6,1	16,72
Мясо тушеное в собственном соку (диета)	90	201,56	7,92	16,83	3,6
Гуляш из мяса свинины в томатном соусе	105	297,9	19,46	21,77	6,08
Капуста тушеная (салат)	70	68,24	2,41	3,82	7,1
Хлеб ржаной	42	96,32	2,42	0,38	20,21
Компот из сухофруктов	180	62,85	0,61		15,77
Полдник					
Молоко кипяченое	180	106,8	5,16	5,7	8,37
Печенье	50	138,91	3,8	4	25,19
Чай с сахаром (диета)	180	34,25	8,34	2,13	9,03
Ужин 1					
Сырники из творога	100	200,51	16,27	3,15	26,79
Каша пшенная с сахаром (диета)	144	146,04	4,38	6,77	16,81
Соус сметанный	24	20,28	1,08	8,52	5,16
Чай с сахаром	180	32,28	7,86	2,01	8,52