

Меню на 31.03.2025 (Сад)

Блюдо	Выход, г	Эн.ценность (ккал.)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
Завтрак 1					
Каша гречневая с сахаром (диета)	125	205,48	6,49	5,49	31,25
Макароны отварные с маслом	137	476,11	13,35	9,01	85,23
Икра кабачковая	60	89,23	1,13	7,37	4,54
Яйцо вареное	40	62,8	5,08	4,6	0,28
Печенье	38	108,35	2,96	3,12	19,64
Чай с сахаром	180	36,71	8,94	2,28	9,69
Завтрак 2					
Сок фруктовый	198	90,09	0,85		22,95
Обед					
Суп гороховый на мясном бульоне	200	175,41	7,92	7,36	16,2
Суп овощной на мясном бульоне (диета)	200	208,78	11,75	13,29	38,49
Картофель отварной (диета)	129	127,62	2,47	4,83	13,24
Картофельное пюре	127	186,24	3,71	7,04	27,04
Котлета рыбная "любительская" (диета)	67	91,54	14,98	2,09	3,99
Котлета рыбная "любительская"	78	106,57	17,43	2,43	4,65
Салат из квашеной капусты с луком	31	34,92	0,5	3,13	1,01
Хлеб ржаной	41	94,08	2,38	0,38	19,74
Компот из сухофруктов	180	76,29	0,74		19,14
Полдник					
Кефир	164	82	4,76	4,1	6,56
Булочка "Гребешок"	70	60,13	0,54	5,16	2,9
Чай с сахаром (диета)	180	35,48	8,64	2,21	9,36
Ужин 1					
Каша геркулесовая с яблоками (диета)	134	136,08	5,1	5,88	25,8
Каша геркулесовая молочная	200	190,8	7,14	8,24	36,17
Булка	29	77,24	2,4	0,38	15,33
Какао на молоке	180	55,43	0,26	0,17	13,19
Чай с сахаром (диета)	180	44,35	10,8	2,76	11,7