

### Меню на 14.03.2024 (Сад)

Блюдо	Выход, г	Эн.ценность (ккал.)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
Завтрак 1					
Каша молочная рисовая с маслом	200	142,8	1,59	5,27	22,31
Рис отварной с сахаром (диета)	124	169,22	4,2	4,48	29,35
Булка с маслом	50	14,42	2,59	8	15,49
Какао на молоке	200	141,11	3,78	3,29	16,3
Чай с сахаром (диета)	200	57,66	14,04	3,59	15,21
Завтрак 2					
Кефир	189	94,5	5,48	4,72	7,56
Печенье	32	88,9	2,43	2,56	16,12
Обед					
Суп - лапша на курином бульоне	200	70,34	3,49	1,02	10,31
Картофельное пюре	162	225,18	4,49	8,49	32,7
Куры отварные (порционные)	68	150,31	15,31	9,04	3,82
Капуста тушеная	97	93,22	3,3	5,22	9,7
Хлеб ржаной	50	112	2,81	0,44	23,5
Компот из сухофруктов	180	76,28	0,74		19,14
Полдник					
Кефир	189	94,5	5,48	4,72	7,56
Гренка с сыром	55	242,4	8,58	8,76	32,34
Ужин 1					
Сырники из творога	170	334,22	27,12	5,25	44,65
Соус сметанный	35	29,58	1,58	12,43	7,53
Каша рассыпчатая гречневая с сахаром (диета)	139	508,06	12,67	13,98	83,08
Чай с сахаром	200	57,16	13,92	3,56	15,08