

МЕНЮ на 02 июня 2025г

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
		всего	всего		
Завтрак					
Суп молочный с лапшой	275,0	7,27	8,20	22,03	189,33
Напиток с витаминами Витошка	200,0	0,00	0,00	18,95	70,71
Батон с каротином	65,0	4,24	1,42	34,65	167,39
Хлеб ржаной	40,0	2,64	0,48	16,68	77,35
Вафли	40,0	1,56	1,96	23,84	71,56
Итого за 'Завтрак'	620	15,71	12,06	116,15	576,34
10:00					
Сок	200,0	1,00	0,20	20,60	86,48
Конфеты в ассортименте	30,0	0,24	0,03	24,24	94,15
Итого за '10:00'	230	1,24	0,23	44,84	180,63
Обед					
Салат из свежих огурцов и томатов с растительным маслом	110,0	0,96	6,61	4,41	79,36
Борщ со сметаной (вариант 2)	275,0	2,07	5,75	12,18	104,20
Биточки (котлеты) из мяса говядины, запеченные со сметанным соусом	100,0/50,0	16,26	15,45	11,09	248,80
Каша гречневая рассыпчатая с овощами	200,0	11,48	9,10	60,86	354,57
Напиток из шиповника (вариант 2)	200,0	0,24	0,10	19,49	74,32
Хлеб крестьянский с Валитек-8	65,0	4,35	0,46	32,63	136,85
Хлеб ржаной	40,0	2,64	0,48	16,68	77,35
Итого за 'Обед'	1040	38,00	37,95	157,33	1075,46
Полдник					
Молоко кипяченое	200,0	5,81	6,41	9,42	117,42
Пирожное песочное "Берёзка"	80,0	2,64	11,04	42,64	271,95
Яблоки	180,0	0,72	0,72	20,88	87,62
Ужин					
Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растительным маслом	110,0	3,39	7,98	13,70	136,55
Соус красный основной	50,0	0,36	1,06	2,59	21,09
Запеканка капустная с мясом говядины	220,0	23,09	20,95	18,01	347,09
Чай с молоком	200,0	2,92	3,16	14,44	95,20
Хлеб крестьянский с Валитек-8	65,0	4,35	0,46	32,63	136,85
Хлеб ржаной	40,0	2,64	0,48	16,68	77,35
Итого за 'Ужин'	685	36,75	34,09	98,05	814,13
Ужин 2					
Печенье	20,0	1,50	1,96	15,34	84,45
йогурт	200,0	5,80	6,40	8,00	116,60
Итого за 'Ужин 2'	220	7,30	8,36	23,34	201,05
Итого за день	3255	108,18	110,86	512,65	3324,61