

МЕНЮ на 04 июня 2025г

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
		всего	всего		
Завтрак					
Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	220,0	5,49	7,17	29,06	201,11
Напиток из шиповника (вариант 2)	200,0	0,24	0,10	19,49	74,32
Батон с каротином	65,0	4,24	1,42	34,65	167,39
Хлеб Чусовской с Валетек-8	40,0	2,81	0,44	21,92	99,11
Круассан в ассортименте	75,0	5,10	15,68	44,10	329,06
Итого за 'Завтрак'	600	17,88	24,80	149,21	870,99
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					
Сельдь с картофелем и растительным маслом	110,0	5,24	8,61	13,06	150,03
Суп картофельный с бобовыми	275,0	6,09	6,12	26,74	180,46
Гренки (сухарики)	25,0	2,14	0,24	12,80	63,00
Мясо говядины, тушенное с овощами	220,0	17,29	17,22	24,05	318,08
Компот из чернослива и изюма	200,0	0,43	0,10	22,89	88,66
Хлеб крестьянский с Валитек-8	65,0	4,35	0,46	32,63	136,85
Хлеб ржаной	60,0	4,21	0,65	32,88	148,67
Итого за 'Обед'	955	39,76	33,40	165,07	1085,75
Полдник					
Компот из брусники	200,0	0,14	0,10	11,86	46,80
Сдоба "Смак"	100,0	9,00	2,00	62,00	289,60
Бананы	200,0	3,00	1,00	45,40	191,00
Итого за 'Полдник'	500	12,14	3,10	119,26	527,40
Ужин					
Салат из свежих огурцов с растительным маслом	110,0	0,81	6,56	3,55	74,30
Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые)	110,0	6,89	7,11	7,06	118,51
Каша рисовая рассыпчатая	200,0	4,84	4,24	51,02	262,33
Чай	200,0	0,08	0,02	9,84	37,80
Хлеб крестьянский с Валитек-8	65,0	4,35	0,46	32,63	136,85
Хлеб ржаной	40,0	2,81	0,44	21,92	99,11
Итого за 'Ужин'	725	19,79	18,82	126,02	728,90
Ужин 2					
Печенье	20,0	1,50	1,96	15,34	84,45
Снежок	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	3230	98,10	88,72	627,74	3594,73