

МЕНЮ на 05 июня 2025г

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
		всего	всего		
Завтрак					
Салат из моркови с растительным маслом	110,0	1,29	6,56	12,45	108,18
Запеканка (сырники) из творога	220,0	37,18	21,12	29,55	460,36
Молоко сгущенное	40,0	2,88	3,40	22,20	126,96
Чай с молоком	200,0	2,92	3,16	14,44	95,20
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
Итого за 'Завтрак'	675	51,15	36,14	129,97	1035,45
10:00					
Конфеты в ассортименте	30,0	0,24	0,03	24,24	94,15
Сок	200,0	1,00	0,20	20,60	86,48
Итого за '10:00'	230	1,24	0,23	44,84	180,63
Обед					
Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растительным маслом	110,0	1,99	6,84	14,47	125,83
Суп-пюре из разных овощей	275,0	3,53	5,46	15,85	122,22
Гренки (сухарики)	25,0	2,14	0,24	12,80	63,00
Печень по-строгановски	110,0	14,02	15,64	3,20	210,14
Макаронные изделия отварные с сыром	200,0	8,89	6,24	39,02	247,84
Компот из сухофруктов	200,0	1,02	0,06	23,18	87,60
Хлеб крестьянский с Валитек-8	65,0	4,35	0,46	32,63	136,85
Хлеб ржаной	60,0	3,96	0,72	25,02	116,03
Итого за 'Обед'	1045	39,91	35,64	166,17	1109,52
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
Итого за 'Полдник'	460	9,17	18,17	72,94	476,99
Ужин					
Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	110,0	1,68	6,56	10,25	101,96
Тефтели рыбные с рисом в соусе (минтай)	110,0	9,68	3,64	11,03	114,66
Картофельное пюре	200,0	4,15	4,89	29,43	176,78
Чай с лимоном	200,0/5,0	0,12	0,02	10,08	39,63
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'	730	22,62	16,05	110,10	647,23
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	3360	131,39	114,59	547,35	3650,87