

МЕНЮ на 06 июня 2025г

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
		всего	всего		
Завтрак					
Огурец соленый	110,0	0,86	0,11	2,70	15,40
Омлет запеченный или паровой с сыром	220,0	24,02	25,91	3,42	343,43
Компот из чернослива	200,0	0,45	0,14	22,76	88,57
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'	635	32,22	28,06	80,20	692,15
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 отварной свеклы с сыром и растительным маслом	110,0	2,86	7,99	9,39	115,61
Рассольник с крупой и сметаной (вариант 2)	275,0	2,59	5,96	20,76	144,73
Биточки (котлеты) из мяса кур (вариант 2)	110,0	18,71	3,97	10,22	151,79
Соус красный основной	50,0	0,36	1,06	2,59	21,09
Каша гречневая рассыпчатая	200,0	8,77	2,30	45,96	227,88
Напиток с витаминами Витошка	200,0	0,00	0,00	18,95	70,71
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'	1050	40,28	22,22	157,17	946,02
Полдник					
Пряники	100,0	5,90	4,70	77,10	366,74
Напиток из шиповника (вариант 2)	200,0	0,24	0,10	19,49	74,32
Мандарины	115,0	0,92	0,23	10,81	46,69
Итого за 'Полдник'	415	7,06	5,03	107,40	487,75
Ужин					
Салат из отварного картофеля с соленым огурцом, репчатым луком и растительным маслом	110,0	1,54	6,74	11,39	111,06
Плов из мяса кур (филе)	220,0	22,98	4,29	42,16	297,96
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	60,0	3,96	0,72	25,02	116,03
Итого за 'Ужин'	655	32,91	12,23	121,04	699,69
Ужин 2					
Печенье	20,0	1,50	1,96	15,34	84,45
Кефир	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	3205	121,00	76,12	533,99	3207,29