

МЕНЮ на 07 июня 2025г

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
		всего	всего		
Завтрак					
Каша манная молочная с маслом сливочным	220,0	5,84	5,60	32,42	201,68
Какао с молоком и витаминами Витошка	200,0	3,78	3,72	13,14	96,54
Батон с каротином	65,0	4,24	1,42	34,65	167,39
Хлеб Чусовской с Валетек-8	60,0	4,21	0,65	32,88	148,67
Круассан в ассортименте	75,0	5,10	15,68	44,10	329,06
Итого за 'Завтрак'	620	23,18	27,07	157,18	943,33
10:00					
Сок	200,0	1,00	0,20	20,60	86,48
Мороженое пломбир	70,0	2,59	10,50	14,28	159,33
Итого за '10:00'	270	3,59	10,70	34,88	245,81
Обед					
Салат из свежих огурцов и томатов с растительным маслом	110,0	0,96	6,61	4,41	79,36
Борщ с картофелем	275,0	2,40	6,02	18,98	133,59
Гуляш из мяса говядины	110,0	16,38	17,26	5,90	243,28
Макаронные изделия отварные	200,0	7,07	3,97	45,48	245,25
Компот из брусники	200,0	0,14	0,10	11,86	46,80
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 'Обед'	1000	34,11	34,85	141,18	984,26
Полдник					
Бананы	200,0	3,00	1,00	45,40	191,00
Хлеб с маслом и сыром	30,0/5,0/10,0	4,95	6,56	14,14	137,10
Компот из яблок	200,0	0,35	0,35	19,94	79,96
Итого за 'Полдник'	445	8,30	7,91	79,48	408,06
Ужин					
Салат из белокочанной капусты с луком и растительным маслом	110,0	1,74	6,57	10,14	101,80
Рагу из отварного мяса говядины	220,0	15,40	13,49	22,76	270,03
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	65,0	4,56	0,71	35,62	161,06
Итого за 'Ужин'	660	26,48	21,32	124,04	758,40
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	3215	102,95	110,21	560,10	3540,92