

МЕНЮ на 09 июня 2025г

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
		всего	всего		
Завтрак					
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	220,0	7,20	7,26	35,81	235,69
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 Чусовской с Валетек-8	60,0	4,21	0,65	32,88	148,67
Яблоки	180,0	0,72	0,72	20,88	87,62
Итого за 'Завтрак'	725	19,29	13,22	138,66	734,57
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 отварного картофеля с зеленым горошком и растительным маслом	110,0	3,39	7,98	13,70	136,55
Суп овощной с мясными фрикадельками со сметаной	275,0	6,53	15,35	19,53	239,90
Печень по-строгановски	110,0	14,02	15,64	3,20	210,14
Каша гречневая рассыпчатая	200,0	8,77	2,30	45,96	227,88
Компот из изюма	200,0	0,35	0,00	23,31	88,91
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	40,21	42,15	160,26	1139,35
Полдник					
Мандарины	115,0	0,92	0,23	10,81	46,69
Напиток с витаминами Витошка	200,0	0,00	0,00	18,95	70,71
Сдоба "Смак"	100,0	9,00	2,00	62,00	289,60
Итого за 'Полдник'	415	9,92	2,23	91,76	407,00
Ужин					
Огурец свежий	110,0	0,86	0,11	3,77	17,17
Запеканка капустная с мясом говядины	220,0	23,09	20,95	18,01	347,09
Соус красный основной	50,0	0,36	1,06	2,59	21,09
Чай	200,0	0,08	0,02	9,84	37,80
Хлеб крестьянский с Валитек-8	70,0	4,69	0,49	35,14	147,38
Хлеб ржаной	40,0	2,81	0,44	21,92	99,11
Итого за 'Ужин'	690	31,89	23,07	91,27	669,65
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	3280	109,85	89,26	550,13	3332,26