

МЕНЮ на 10 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
Пудинг из творога с изюмом	220,0	31,57	23,09	45,68	513,46
Молоко сгущенное	40,0	2,88	3,40	22,20	126,96
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 ржаной	40,0	2,81	0,44	21,92	99,11
Итого за 'Завтрак'	675	46,57	38,64	150,03	1111,65
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					
Помидор	110,0	1,19	0,22	5,61	27,95
Уха с крупой рисовой (минтай)	275,0	8,65	2,83	15,84	121,81
Бефстроганов из отварного мяса говядины	110,0	17,74	18,91	7,25	269,45
Макаронные изделия отварные с сыром	200,0	8,89	6,24	39,02	247,84
Напиток из шиповника (вариант 2)	200,0	0,24	0,10	19,49	74,32
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'	1020	45,28	29,41	152,71	1026,90
Полдник					
Компот из чернослива	200,0	0,45	0,14	22,76	88,57
Пряники	120,0	7,08	5,64	92,52	440,09
Мороженое пломбир	70,0	2,59	10,50	14,28	159,33
Итого за 'Полдник'	390	10,12	16,28	129,56	687,99
Ужин					
Салат из отварной свеклы с сыром и растительным маслом	110,0	2,86	7,99	9,39	115,61
Рыба, запеченная в молочном соусе (горбуша)	110,0	12,89	6,08	6,32	131,18
Каша рисовая рассыпчатая	200,0	4,84	4,24	51,02	262,33
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	2,81	0,44	21,92	99,11
Итого за 'Ужин'	730	27,87	19,23	131,36	784,71
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	3265	138,38	112,14	631,84	3992,93