

МЕНЮ на 11 июня 2025г

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
		всего	всего		
Завтрак					
Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	220,0	5,51	7,69	35,34	231,21
Компот из сухофруктов	200,0	1,02	0,06	23,18	87,60
Батон с каротином	60,0	3,92	1,31	31,98	154,52
Хлеб ржаной	40,0	2,81	0,44	21,92	99,11
Слойка "Александровская"	100,0	9,00	2,00	62,00	289,60
Итого за 'Завтрак'	620	22,25	11,50	174,42	862,04
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 белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	110,0	1,68	6,56	10,25	101,96
Суп-пюре гороховый	275,0	7,52	2,70	25,09	147,55
Мясо говядины отварное	20,0	5,36	3,84	0,00	55,99
Гренки (сухарики)	25,0	2,14	0,24	12,80	63,00
Биточки (котлеты) из мяса кур (вариант 2)	110,0	18,71	3,97	10,22	151,79
Рагу из овощей	200,0	3,34	5,30	23,13	147,20
Компот из яблок	200,0	0,35	0,35	19,94	79,96
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'	1065	47,67	24,08	166,93	1032,97
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
Бананы	200,0	3,00	1,00	45,40	191,00
Итого за 'Полдник'	480	11,45	18,45	97,46	580,37
Ужин					
Сельдь с картофелем и растительным маслом	110,0	5,24	8,61	13,06	150,03
Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые)	110,0	6,89	7,11	7,06	118,51
Картофель отварной	200,0	3,86	4,39	31,82	180,65
Компот из брусники	200,0	0,14	0,10	11,86	46,80
Хлеб крестьянский с Валитек-8	60,0	4,02	0,42	30,12	126,33
Хлеб ржаной	40,0	2,81	0,44	21,92	99,11
Итого за 'Ужин'	720	22,95	21,06	115,85	721,43
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	3335	112,87	83,69	622,84	3578,48