

МЕНЮ на 12 июня 2025г

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
		всего	всего		
Завтрак					
Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	220,0	5,49	7,17	29,06	201,11
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 ржаной	40,0	2,81	0,44	21,92	99,11
Круассан в ассортименте	80,0	5,44	16,72	47,04	350,99
Итого за 'Завтрак'	605	20,90	28,90	147,11	913,80
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 соленым огур-цом, репчатым луком и растительным маслом	110,0	1,54	6,74	11,39	111,06
Щи из свежей капусты со сметаной (вариант 2)	275,0	2,12	3,33	11,02	78,65
Мясо говядины отварное	20,0	5,36	3,84	0,00	55,99
Биточки (котлеты) из мяса говядины с морковью	110,0	15,31	16,45	7,22	236,63
Каша гречневая рассыпчатая с овощами	200,0	11,48	9,10	60,86	354,57
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'	1020	43,32	40,36	168,35	1161,77
Полдник					
Компот из чернослива и изюма	200,0	0,43	0,10	22,89	88,66
Хлеб с маслом и сыром	30,0/5,0/10,0	4,95	6,56	14,14	137,10
Яблоки	180,0	0,72	0,72	20,88	87,62
Итого за 'Полдник'	425	6,10	7,38	57,91	313,38
Ужин					
Салат из свежих огурцов и томатов с растительным маслом	110,0	0,96	6,61	4,41	79,36
Бифштекс из мяса говядины рубленный паровой	110,0	24,59	23,97	0,45	315,80
Картофельное пюре	200,0	4,15	4,89	29,43	176,78
Чай	200,0	0,08	0,02	9,84	37,80
Хлеб крестьянский с Валитек-8	20,0	1,34	0,14	10,04	42,11
Хлеб ржаной	40,0	2,81	0,44	21,92	99,11
Итого за 'Ужин'	680	33,92	36,06	76,09	750,97
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	3180	112,78	121,29	517,63	3521,60