

## МЕНЮ на 13 июня 2025г

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
		всего	всего		
<b>Завтрак</b>					
Каша манная молочная с маслом сливочным	220,0	5,84	5,60	32,42	201,68
Чай	200,0	0,08	0,02	9,84	37,80
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
Сдоба "Смак"	100,0	9,00	2,00	62,00	289,60
<b>Итого за 'Завтрак'</b>	<b>625</b>	<b>21,97</b>	<b>9,47</b>	<b>160,82</b>	<b>795,58</b>
<b>10:00</b>					
Конфеты в ассортименте	30,0	0,24	0,03	24,24	94,15
Сок	200,0	1,00	0,20	20,60	86,48
<b>Итого за '10:00'</b>	<b>230</b>	<b>1,24</b>	<b>0,23</b>	<b>44,84</b>	<b>180,63</b>
<b>Обед</b>					
Салат из свежих огурцов с растительным маслом	110,0	0,81	6,56	3,55	74,30
Суп-лапша на курином бульоне	275,0	2,68	4,22	17,38	116,78
Бульон куриный (вариант 4)	247,5	8,80	0,97	0,62	46,04
Плов из мяса кур (филе)	220,0	22,98	4,29	42,16	297,96
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	40,0	2,81	0,44	21,92	99,11
<b>Итого за 'Обед'</b>	<b>1158</b>	<b>42,67</b>	<b>17,03</b>	<b>137,75</b>	<b>845,36</b>
<b>Полдник</b>					
Вафли	100,0	3,90	4,90	59,60	178,90
Молоко кипяченое	200,0	5,81	6,41	9,42	117,42
Бананы	200,0	3,00	1,00	45,40	191,00
<b>Итого за 'Полдник'</b>	<b>500</b>	<b>12,71</b>	<b>12,31</b>	<b>114,42</b>	<b>487,32</b>
<b>Ужин</b>					
Помидор	110,0	1,19	0,22	5,61	27,95
Бедро куриное отварное в соусе (вар 2)	130,0	17,20	16,27	3,34	228,25
Каша рисовая рассыпчатая	200,0	4,84	4,24	51,02	262,33
Какао с молоком и витаминами Витошка	200,0	3,78	3,72	13,14	96,54
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
<b>Итого за 'Ужин'</b>	<b>765</b>	<b>35,57</b>	<b>25,55</b>	<b>138,61</b>	<b>900,59</b>
<b>Ужин 2</b>					
Печенье	20,0	1,50	1,96	15,34	84,45
Снежок	200,0	5,80	6,40	8,00	116,60
<b>Итого за 'Ужин 2'</b>	<b>220</b>	<b>7,30</b>	<b>8,36</b>	<b>23,34</b>	<b>201,05</b>
<b>Итого за день</b>	<b>3498</b>	<b>121,46</b>	<b>72,96</b>	<b>619,78</b>	<b>3410,53</b>