



Пищевблок

Меню

Суббота

21.06.2025

Диеты	Меню	Наименование блюд	Выход	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
		1 - завтрак					
Взросл.	КАША ПШЕНИЧНАЯ		200	218	6	8	30
Взросл.	СЫР		15	97	2	5	11
Взросл.	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		10	75	0	8	0
Взросл.	КАКАО НА МОЛОКЕ		200	119	3	4	18
Взросл.	БАТОН НАРЕЗНОЙ		60	143	5	1	30
Взросл.	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	42	2	0	10
		3 - обед					
Взросл.	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ		70	0	0	0	0
Взросл.	ЩИ С КУРАМИ		350	266	13	9	27
Взросл.	КОТЛЕТА МЯСНАЯ С СОУСОМ		50/50	145	17	6	8
Взросл.	ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ		200	228	9	4	43
Взросл.	СОК		200	94	1	0	23
Взросл.	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		40	84	3	0	20
Взросл.	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ		60	118	4	1	21
		4 - Полдник					
Взросл.	ПЕЧЕНЬЕ		35	321	6	8	57
Взросл.	ЧАЙ		200	57	0	0	15
Взросл.	ФРУКТ		200	90	1	0	20
		5 - ужин					
Взросл.	ПЕЧЕНЬ ТУШЕНАЯ В СОУСЕ		100/50	151	13	10	2
Взросл.	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ		200	273	7	5	49
Взросл.	ОМЛЕТ		70	249	12	20	4
Взросл.	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ		200	53	0	0	14
Взросл.	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		40	84	3	0	20
Взросл.	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ		60	118	4	1	21
		6 - Второй ужин					
Взросл.	КЕФИР		200	95	5	6	7
		Итого:		3120	116	96	450

ДИЕТ. ВРАЧ

ДИЕТ. СЕСТРА