



Питание

Меню

Суббота

07.06.25

Диеты

Наименование блюд

Выход

Калорийность

Белки

Жиры

Углеводы

1 - завтрак

Взросл.	КАША ЯЧНЕВАЯ	200	272	8	10	38
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.	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	70	0	0	0	0
Взросл.	СУП ОВОЩНОЙ С ЗЕЛ.ГОРОШКОМ	350	234	8	11	18
Взросл.	ЧАХОХБИЛИ ИЗ КУР	100	397	28	25	14
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.	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	206	5	5	34
Взросл.	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	92	0	0	22
Взросл.	ФРУКТ	200	90	1	0	20

5 - ужин

Взросл.	ШНИЦЕЛЬ	50	122	13	4	6
Взросл.	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	200	221	5	6	35
Взросл.	ЯЙЦО ВАРЁНОЕ	40	63	5	5	0
Взросл.	ЧАЙ	200	57	0	0	15
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: 3427 127 98 515

ДИЕТ. ВРАЧ

ДИЕТ. СЕСТРА