



Пищевая

Меню

Понедельник

14.07.2025

Диеты	Наименование блюд	Выход	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
1 - завтрак						
Взросл.	КАША ПШЕННАЯ	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.	ЗЕЛЕНый ГОРОШЕК ПОДГАР.	50	8	1	0	1
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.	ВАФЛИ	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 И ШИПОВНИКА	200	63	0	0	16
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
ДИЕТ. ВРАЧ	ДИЕТ. СЕСТРА	Итого:	2670	110	88	361