



Питиеблок

Меню

Воскресенье

15.06.25

Диеты	Наименование блюд	Выход	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
1 - завтрак						
Взросл.	КАША МАННАЯ	200	371	10	15	48
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.	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	100	89	1	5	12
Взросл.	СУП РИСОВЫЙ С МЯСОМ	350	181	8	6	19
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	256	2	2	60
Взросл.	ЧАЙ	200	57	0	0	15
Взросл.	ФРУКТ	200	90	1	0	20
5 - ужин						
Взросл.	БИТОЧКИ КУРИННЫЕ	50	104	8	5	5
Взросл.	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	100	221	5	6	35
Взросл.	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	100	251	4	17	20
Взросл.	ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА	100/20	281	21	18	28
Взросл.	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ 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:			3772	131	112	597

ДИЕТ. ВРАЧ

ДИЕТ. СЕСТРА