



Питание

Меню

Среда

11.06.25

Диеты

Наименование блюд

Выход

Калорийность

Белки

Жиры

Углеводы

1 - завтрак

Взросл.	СУП МОЛОЧНЫЙ ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ	350	236	8	8	32
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.	ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ	70	8	0	0	1
Взросл.	СУП С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	350	218	10	7	26
Взросл.	РЫБА ЖАРЕНАЯ	70	249	26	14	4
Взросл.	РИС ОТВАРНОЙ	200	232	5	5	49
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.	СЛОЙКА	100	0	0	0	0
Взросл.	ЧАЙ	200	57	0	0	15

5 - ужин

Взросл.	БИФШТЕКС	50	115	12	4	6
Взросл.	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	100	221	5	6	35
Взросл.	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	100	251	4	17	20
Взросл.	БЛИНЫ С ВАРЕНЬЕМ	100/20	440	13	13	72
Взросл.	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	101	1	0	25
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: 3573 129 102 555

ДИЕТ. ВРАЧ

ДИЕТ. СЕСТРА