



Питание

Меню

Четверг

05.06.25

Диеты

Наименование блюд

Выход

Калорийность

Белки

Жиры

Углеводы

1 - завтрак

Взросл.	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	214	7	9	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	418	15	2	99

3 - обед

Взросл.	ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ	70	8	0	0	1
Взросл.	СУП ГОРОХОВЫЙ	350	266	13	9	27
Взросл.	ПЕЧЕНЬ В МОЛОКЕ	70/50	0	0	0	0
Взросл.	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	200	194	4	8	27
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 ТВОРОЖНАЯ	50	260	20	13	31
Взросл.	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	89	1	0	22
Взросл.	ФРУКТ	200	90	1	0	20

5 - ужин

Взросл.	ЗРАЗЫ МЯСНЫЕ	70	167	15	9	7
Взросл.	РАГУ ОВОЩНОЕ	200	259	13	12	23
Взросл.	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	100/20	0	0	0	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: 3049 119 88 473

ДИЕТ. ВРАЧ

ДИЕТ. СЕСТРА