



Питцеблок

Меню

Воскресенье 22.06.2025

Диеты	Наименование блюд	Выход	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
1 - завтрак						
Взросл.	КАША ГРЕЧНЕВАЯ НА МОЛОКЕ	200	267	8	14	30
Взросл.	СЫР	15	97	2	5	11
Взросл.	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	75	0	8	0
Взросл.	КОФЕ С МОЛОКОМ	200	139	4	5	20
Взросл.	БАТОН НАРЕЗНОЙ	60	143	5	1	30
Взросл.	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	42	2	0	10
3 - обед						
Взросл.	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	70	8	0	0	1
Взросл.	БОРЩ С КУРАМИ	350	204	5	14	13
Взросл.	РЫБА ПОД МАРИНАДОМ	100/50	326	30	19	7
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.	ВАФЛИ	35	256	2	2	60
Взросл.	КОМПОТ ИЗ ШИПОВНИКА И СУХОФРУКТОВ	200	63	0	0	16
Взросл.	ФРУКТ	200	90	1	0	20
5 - ужин						
Взросл.	ЖАРКОЕ ПО- ДОМАШНЕМУ	220	355	18	20	27
Взросл.	ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	100/20	216	24	17	19
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:		3163	126	118	440	

ДИЕТ. ВРАЧ

ДИЕТ. СЕСТРА