



Питцеблок

Меню

Вторник 10.06.25

Диеты	Наименование блюд	Выход	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
1 - завтрак						
Взросл.	КАША РИСОВАЯ	200	202	5	9	28
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.	ЗЕЛЕНый ГОРОШЕК ПОДГАР	50	8	1	0	1
Взросл.	СУП С ЯИЧНЫМИ ХЛОПЬЯМИ	350	126	6	4	14
Взросл.	БЕФСТРОГАНОВ	50/50	305	16	25	6
Взросл.	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	200	273	7	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.	ПИРОЖОК С ЯБЛОКОМ	60	295	6	8	52
Взросл.	ЧАЙ	200	57	0	0	15
Взросл.	ФРУКТ	200	90	1	0	20
5 - ужин						
Взросл.	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200	351	21	17	23
Взросл.	ЗРАЗЫ ИЗ ТВОРОГА С КУРАГОЙ И СГУЩ.МОЛОКОМ	80/20	221	14	8	36
Взросл.	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	92	0	0	22
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:			3485	123	105	538

ДИЕТ. ВРАЧ

ДИЕТ. СЕСТРА