



Питание

Меню

Четверг

12.06.25

Диеты	Наименование блюд	Выход	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
1 - завтрак						
Взросл.	ОМЛЕТ	100	236	14	19	3
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	0	0	0	0
Взросл.	РАССОЛЬНИК С МЯСОМ	350	132	1	5	17
Взросл.	ГУЛЯШ	50/50	121	13	5	4
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.	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	50	238	8	8	34
Взросл.	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	53	0	0	14
Взросл.	ФРУКТ	200	90	1	0	20
5 - ужин						
Взросл.	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	50/50	181	14	12	5
Взросл.	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	200	221	5	6	35
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:			3022	111	88	462

ДИЕТ. ВРАЧ

ДИЕТ. СЕСТРА