



Пищевая блок

Меню

Понедельник

16.06.25

| Диеты                  | Наименование блюд              | Выход  | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------------------|--------------------------------|--------|--------------|-------|------|----------|
| <b>1 - завтрак</b>     |                                |        |              |       |      |          |
| 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           | 3     | 0    | 10       |
| <b>3 - обед</b>        |                                |        |              |       |      |          |
| Взросл.                | САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ С РАСТ.МАСЛОМ | 100    | 173          | 2     | 15   | 8        |
| Взросл.                | БОРЩ                           | 350    | 204          | 5     | 14   | 13       |
| Взросл.                | ПЕЧЕНЬ ТУШЕНАЯ В СМЕТАН.СОУСЕ  | 50/50  | 151          | 13    | 10   | 2        |
| 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       |
| <b>4 - Полдник</b>     |                                |        |              |       |      |          |
| Взросл.                | СЛОЙКА                         | 100    | 0            | 0     | 0    | 0        |
| Взросл.                | КОМПОТ ИЗ КУРАГИ               | 200    | 89           | 1     | 0    | 22       |
| <b>5 - ужин</b>        |                                |        |              |       |      |          |
| Взросл.                | ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ | 200/20 | 235          | 14    | 11   | 16       |
| Взросл.                | СУФЛЕ МОРКОВНО-ЯБЛОЧНОЕ        | 100/20 | 110          | 3     | 3    | 17       |
| Взросл.                | ЧАЙ                            | 200    | 57           | 0     | 0    | 15       |
| Взросл.                | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                 | 40     | 84           | 3     | 0    | 20       |
| Взросл.                | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ           | 60     | 118          | 4     | 1    | 21       |
| <b>6 - Второй ужин</b> |                                |        |              |       |      |          |
| Взросл.                | КЕФИР                          | 200    | 95           | 5     | 6    | 7        |
| Итого:                 |                                |        | 2983         | 97    | 101  | 444      |

ДИЕТ. ВРАЧ

ДИЕТ. СЕСТРА