



Питцбллок

Меню		Пятница 06.06.25				
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	41,8	1,5	2	9,9
3 - обед						
Взросл.	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ С РАСТ.МАСЛОМ	100	83	1	5	7
Взросл.	РАССОЛЬНИК	350	132	1	5	17
Взросл.	ГУЛЯШ	50/50	121	13	5	4
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.	ТЕРТЫЙ ПИРОГ	60	343	6	10	59
Взросл.	ЧАЙ	200	57	0	0	15
5 - ужин						
Взросл.	РЫБА ПО-ПОЛЬСКИ	100	325	25	21	11
Взросл.	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	200	221	5	6	35
Взросл.	СУФЛЕ МОРКОВНО-ЯБЛОЧНОЕ СО СГУЩ.МОЛОКОМ	100/20	110	3	3	17
Взросл.	КОМПОТ ИЗ ШИПОВНИКА И СУХОФРУКТОВ	200	63	0	0	16
Взросл.	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	84	3	0	20
Взросл.	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	60	118	4	1	21
6 - Второй ужин						
Взросл.	КЕФИР	200	265	14	16	20
Итого:			3558	128	118	518

ДИЕТ. ВРАЧ

ДИЕТ. СЕСТРА