



Утверждаю

Питание

Меню

Суббота

14.06.25

Диеты

Наименование блюд

Выход

Калорийность

Белки

Жиры

Углеводы

1 - завтрак

Взросл.	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ	200	202	6	10	24
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.	СУП ГОРОХОВЫЙ С МЯСОМ	350	266	13	9	27
Взросл.	ЗРАЗЫ С СОУСОМ	70/50	157	13	8	8
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.	ШАНЕЖКА	50	223	5	7	34
Взросл.	КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	93	0	0	95
Взросл.	ФРУКТ	200	90	1	0	20

5 - ужин

Взросл.	РЫБА ЖАРЕНАЯ	100	249	26	14	4
Взросл.	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	200	221	5	6	35
Взросл.	ОМЛЕТ	70	236	14	19	3
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
---------	-------	-----	----	---	---	---

ДИЕТ. ВРАЧ

ДИЕТ. СЕСТРА

Итого: 3491 134 107 586