



Диеты		Меню	Воскресенье	08.06.25					
		Наименование блюд			Выход	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
		1 - завтрак							
Взросл.		КАША МАННАЯ			200	371	10	15	48
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.		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ			70	0	0	0	0
Взросл.		БОРЩ			350	204	5	14	13
Взросл.		РЫБА ЖАРЕНАЯ			100	249	26	14	4
Взросл.		РИС ОТВАРНОЙ			200	154	3	4	30
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.		ПЕЧЕНЬЕ			35	146	3	4	26
Взросл.		ЧАЙ			200	57	0	0	15
Взросл.		ФРУКТ			200	90	1	0	20
		5 - ужин							
Взросл.		АЗУ ПО-ТАТАРСКИ			200	369	19	16	35
Взросл.		ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ			100/20	216	24	17	19
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	95	5	6	7
		Итого:				3384	137	113	498

ДИЕТ. ВРАЧ

ДИЕТ. СЕСТРА