



Понедельник 09.06.25

Меню

Диеты	Наименование блюд	Выход	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
1 - завтрак						
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.	КАКАО НА МОЛОКЕ	200	119	3	4	18
Взросл.	БАТОН НАРЕЗНОЙ	60	143	5	1	30
Взросл.	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	42	2	0	10
3 - обед						
Взросл.	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	100	89	1	5	12
Взросл.	СУП С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	350	113	5	2	13
Взросл.	КОТЛЕТА МЯСНАЯ С СОУСОМ	50/50	145	17	6	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.	КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	200	112	1	0	78
Взросл.	СЛОЙКА	100	0	0	0	0
Взросл.	ФРУКТ	200	90	1	0	20
5 - ужин						
Взросл.	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ	200	0	0	0	0
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
Итого:			2786	97	79	498

ДИЕТ. ВРАЧ

ДИЕТ. СЕСТРА