

МЕНЮ

На 21 июля 2025г

Наименование блюда	выход	калорийность			э/ц ккал
		белки	жиры	углеводы	
ЗАВТРАК					
Каша гречневая молочная	150	4,67	4,86	20,94	146,00
Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,98	45,00
Масло сливочное порционно	10	0,08	7,25	0,13	66,00
Хлеб пшеничный	40	3,55	0,5	22	117,36
Итого за завтрак:	400	8,30	12,61	55,05	374,36
ВТОРОЙ ЗАВТРАК					
Фрукт(яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	70,5
Итого за второй завтрак:	150	0,6	0,6	14,7	70,5
ОБЕД					
Салат картофельный с зеленым горошком	50	0,9	5,1	4,9	69,1
Суп картофельный с клецками с мясом птицы	180	5,2	7,1	19,09	169,09
Капуста тушеная с мясом	200	15,6	15,70	23,89	284,6
Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	15,89	60,00
Хлеб пшеничный	20	1,77	0,25	11,00	58,68
Хлеб особый (ржано-пшеничный)	40	2,92	0,5	17,88	87,48
Итого за обед:	690	26,55	28,81	92,65	728,95
ПОЛДНИК					
Манник со сгущенным молоком	80/15	6,88	4	42,24	232
Какао с молоком	200	1,5	1,6	12,1	60
Итого за полдник:	200	8,38	5,6	54,34	292
Всего за день:	1440,00	43,83	47,62	216,74	1465,81