

М Е Н Ю

"16" 06 2025 г.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
БЛИНЧИКИ С ПОВИДЛОМ	100/35	7,07	9,80	63,99	380,27	446
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,75	3,01	14,73	102,30	382
СОКИ ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	389
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	150	2,25	0,75	31,50	144,00	338
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,44	0,20	16,06	75,78	ПР
Итого за прием пищи:	725	16,48	13,95	145,87	785,77	
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	70	0,87	4,93	2,78	60,66	23
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	250	9,90	12,12	14,95	209,07	62
ПТИЦА ОТВАРНАЯ/ ЗАПЕЧЕНАЯ	90	20,90	27,60	0,48	333,55	288
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	3,95	7,52	22,41	173,69	127
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,31	0,08	13,79	58,88	342.2
БАТОН	40	2,40	0,93	16,45	83,84	ПР
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,89	0,26	12,72	61,19	ПР
Итого за прием пищи:	870	41,22	53,44	83,58	980,88	
Всего за день:		57,70	67,39	229,45	1 766,65	1

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!