

МЕНЮ

на 3 июня 2025 года

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)		
			Б	Ж	У
1	2	3	4	5	6
3,03	Гастрономия / Сыр порционно	15	2,32	2,95	0,00
71,14	Каша молочная гречневая с маслом сливочным	200	9,64	13,08	38,40
303,16	Кофейный напиток с молоком	200	5,00	3,20	24,66
0,09	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52
28,01	Фрукт порционно / Яблоко	100-120	0,4	0,4	10,0
Итого за Завтрак			21,52	19,71	92,58
53,25	Салат из капусты белокочанной с огурцом "Зайчик" запр.раст. маслом	60	0,77	3,04	2,26
*0,09 3,11	Салат "Фасолька" заправленный растительным маслом	60	1,67	2,35	9,75
124,26	Щи из свежей капусты на бульоне со сметаной	200/10	1,4	3,96	16,3
239,43	Тефтели из рыбы тушеные в соусе овощном	90	21,12	27,11	35,22
520,08	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3,25	9,25	22,02
349,10	Компот из смеси сухофруктов С-витаминизированный	200	0,22	0	19,44
5,10	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,85	0,36	23,94
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			28,61	43,72	119,20
Итого за Обед (замена)			29,5	43,0	126,7

Приятного аппетита!