

МЕНЮ

на 20 июня 2025 года

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)		
			Б	Ж	У
1	2	3	4	5	6
3,01	Гастрономия / Сыр порционно	10	2,3	3,0	0,00
340,19	Омлет натуральный с маслом сливочным	150	11,38	8,30	2,89
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			21,01	41,86	76,93
20,14 * 3П	Салат из свеклы заправленный растительным маслом	60	0,86	1,56	5,13
99,54	Суп овощной "Летний" на бульоне	200	4,98	7,69	9,46
171,05	Гречка отварная с маслом сливочным	150	7,58	7,25	37,28
267,89	Котлета куриная запеченная с овощами	90	16,55	16,03	40,92
407	Сок фруктовый	200	0,2	0,3	22,2
5,10	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,85	0,36	23,94
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			31,30	26,81	109,20
Итого за Обед (замена)			31,6	28,3	109,5
Итого за 2 приема пищи			52,3	68,7	186,1
Итого за 2 приема пищи (замена)			52,6	70,1	186,4

Приятного аппетита!