

# МЕНЮ

на 21 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           | 2,32                 | 2,95  | 0,00   |
| 2,35                                       | Каша молочная манная с маслом сливочным                  | 200          | 7,12                 | 11,68 | 31,06  |
| 303,16                                     | Кофейный напиток с молоком                               | 200          | 5,00                 | 3,2   | 24,66  |
| 0,09                                       | Хлеб пшеничный                                           | 60           | 5                    | 0,5   | 29,5   |
| 28,01                                      | Фрукт порционно / Яблоко                                 | 100-120      | 0,4                  | 0,4   | 10,0   |
| Итого за Завтрак                           |                                                          |              | 20,72                | 20,90 | 107,89 |
| 50,08                                      | Салат из свеклы с сыром заправленный маслом растительным | 60           | 1,99                 | 4,53  | 4,95   |
| 124,26                                     | Щи из свежей капусты на бульоне со сметаной              | 200/10       | 1,4                  | 3,96  | 6,3    |
| 288,38                                     | Птица, порционная запеченая                              | 90           | 13,89                | 12,37 | 1,38   |
| 330,01                                     | Гороховое пюре с маслом сливочным                        | 150          | 17,26                | 2,85  | 38,12  |
| 375,01                                     | Чай черный с лимоном                                     | 200          | 0,24                 | 0,06  | 15,22  |
| 5,10                                       | Хлеб ржано-пшеничный                                     | 70           | 1,85                 | 0,36  | 23,9   |
| Итого за Обед (полноценный рацион питания) |                                                          |              | 36,6                 | 24,1  | 89,9   |
| Итого за 2 приёма пищи                     |                                                          |              | 57,4                 | 45,0  | 197,8  |

Приятного аппетита!