

МЕНЮ

на 10 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
223,23	Запеканка творожная с соусом молочным (сладким)	170	19,3	30,65	61,4
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!