

Меню

17 Июня 2025 года

Приём пищи	Наименование блюда	Масса порций (гр.)	Ккал
Завтрак	Гуляш из говядины	100	292,7
	Макароны отварные	150	196,8
	Чай	200	30,5
	Батон нарезной	30	78,5
	Зефир	40	56
		530	570,8
Обед	Огурец в нарезке	60	111,9
	Суп с макаронными изд.	250	93,6
	Картофель пюре	180	203,5
	Котлета рыбная	100	208,9
	Компот из кураги	200	66,9
	Хлеб ржано-пшеничный	30	58,7
	Батон нарезной	30	78,5
		790	1005
Полдник	Запеканка из творога со сгущенным молоком	170	301,2
	Сок	200	315
	Апельсин	200	66,6
		490	497,80

8 ДЕНЬ

Приём пищи	Наименование блюда	Масса порций (гр.)	Ккал
Завтрак	Запеканка из творога со сгущенным молоком	170	301,2
	Чай с лимоном	200	30,7
	Батон нарезной	30	78,5
	Мандарин	160	56
		620	666,8
Обед	Помидоры в нарезке	60	12,8
	Суп с крупой на кур.бульоне	250	101,2
	Картофельное пюре	150	139,4
	Курица отварная	100	147,3
	Кисель	200	115
	Хлеб ржано-пшеничный	30	58,7
	Батон нарезной	30	78,5
	Печенье овсяное	50	128,1
		860	781
Полдник	Сок	200	116,2
	Яблоко	160	294,8
	Шоколад	100	260
		460	769,6

9 ДЕНЬ

Приём пищи	Наименование блюда	Масса порций (гр.)	Ккал
Завтраки	Масло сливочное	10	66,1
	Каша дружба	200	192,7
	Чай с молоком	220	110,5
	Батон нарезной	30	78,5
	Зефир	50	56
	Яблоко	120	53,3
		620	503,8
Обед	Огурец в нарезке	60	8,5
	Борщ со сметаной	250	110,4
	Жаркое по домашнему	240	381,5
	Компот из яблок	200	66,9
	Хлеб ржано-пшеничный	30	58,7
	Батон нарезной	30	78,5
		900	1005
Полдник	Йогурт	200	116,2
	Кекс	100	315
	Груша	200	66,6
		550	497,80

10 ДЕНЬ

Приём пищи	Наименование блюда	Масса порций (гр.)	Ккал
Завтраки	Масло сливочное (порциями)	10	66,1
	Каша овсяная с курагой	200	225,8
	Чай с лимоном	200	86
	Батон нарезной	30	78,5
	Шоколадный батончик	50	245
		690	735,96
Обед	Салат из свеклы	80	75,7
	Щи со сметаной	250	71,2
	Плов с курицей	240	341,3
	Компот из свежих яблок	200	41,6
	Хлеб ржано-пшеничный	30	58,7
	Батон нарезной	30	78,5
		880	882,50
Полдник	Сок	200	113
	Мандарин	200	66,62
	Творожок тульский	100	245
		450	719,42