

Меню

18 Июня 2025 года

Приём пищи	Наименование блюда	Масса порций (гр.)	Ккал
Завтрак	Птица запеченная	100	301,2
	Гречка отварная	150	139,4
	Чай с лимоном	200	30,7
	Батон нарезной	30	78,5
	Мандарин	110	56
		510	666,8
Обед	Помидоры в нарезке	60	12,8
	Суп гороховый на кур.б	250	101,2
	Рис отварной	150	139,4
	Курица отварная в соусе	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	Йогурт	200	116,2
	Груша	180	110
	Кекс творожный	100	311
		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