

МЕНЮ на 10.06.2025

Наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
		всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		

Завтрак

Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным 2 (молоко Урай)	200	6,02	4,09	6,08	0,51	28,16	189,79
Какао с молоком (3 вариант) (молоко Урай)	200	3,18	2,9	2,46	0,3	16,09	95,488
Яйцо отварное	40	5,08	5,08	4,6	0	0,28	62,784
Батон	30,3	2,33	0	0,91	0,91	16,16	81,725
Повидло фруктовое	13,7	0,05	0	0	0	9,02	34,382
Абрикосы свежие	130,8	1,18	0	0,13	0,13	14,51	60,293

Итого за 'Завтрак' 22,69 12,07 18,68 6,65 157,7 873,08

Обед

Салат из свежих овощей	45	0,35	0	0,04	0,04	1,54	7,0251
Рассольник домашний с мясом со сметаной	200	1,69	0	3,77	4,29	12,41	88,451
Биточки (котлеты) рыбные (минтай, молоко Урай)	90	12,35	11,37	1,67	0,1	7,9	95,901
Картофельное пюре (молоко Урай) 2	120	2,53	0,61	3,36	0,42	17,67	110,06
Напиток лимонный (снижен сахар)	200	0,14	0	0,02	0,02	15,45	61,585
Хлеб ржаной	48,8	3,22	0	0,59	0,59	20,34	94,32

Итого за 'Обед' 60,98 45,2 56,84 12,62 183,7 1467,1

Полдник

Йогурт Югорский	200	7,47	0	4,92	0	21,63	156,35
Пряники ассортименте	40	1,92	0	0,6	0	46,96	196,74

Итого за 'Полдник' 11,99 0 17,04 0,03 106,7 612,04

Ужин

Вареники ленивые	170	26,59	25,84	19,33	0,29	29,12	398,74
Чай 3 вариант	200	0,16	0	0,04	0,04	9,9	38,444
Молоко кипяченое (молоко Урай)	48,5	1,4	1,49	1,13	0	2,24	24,377
Хлеб пшеничный в/с	39,1	2,91	0	0,31	0,31	19,85	93,983

Итого за 'Ужин' 35,92 27,35 24,17 1,67 180,8 1074,5