

МЕНЮ на 11.06.2025

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 гречневая молочная с маслом сливочным 3 (молоко Урай)	200	7,59	4,01	7,21	0,94	30,3	209,79
Кофейный напиток с молоком (молоко Урай)	200	3,01	2,9	2,26	0,07	13,45	83,811
Батон	30,5	2,35	0	0,92	0,92	16,27	82,25
Масло сливочное	6	0,05	0,05	4,35	0	0,08	39,638
Сок фруктовый	200,4	1	0	0,2	0	20,64	86,656
Итого за 'Завтрак'		21,18	6,96	21,74	7,55	148,3	846,7
Обед							
Салат Веснушка	60	4,4	3,81	6,73	3,04	3,21	91,092
Суп картофельный с клёцками с мясом	200	4,59	1,77	5,73	4,39	33,11	197,57
Капуста тушеная с куриным мясом	200	13,93	10,93	6,84	3,24	20,07	188,21
Кисель из сока фруктового	190	0,28	0	0,05	0	19,48	77,687
Хлеб ржаной	49,4	3,26	0	0,59	0,59	20,59	95,49
Итого за 'Обед'		53,23	37,29	43,5	20,88	147,3	1152,8
Полдник							
Молоко кипяченое (молоко Урай)	181,6	5,22	5,56	4,21	0	8,37	91,189
Лепешка сметанная	60	4,43	0,52	4,34	0,69	30,57	177,25
Итого за 'Полдник'		12,24	6,08	20,07	0,71	76,17	523,88
Ужин							
Огурцы свежие (для салата)	60	0,47	0	0,06	0,06	2,06	9,3668
Печень по-русски	180	14,71	12,72	6,31	0,32	15,89	177,6
Чай 3 вариант	180	0,14	0	0,04	0,04	8,91	34,6
Хлеб пшеничный в/с	46,4	3,45	0	0,36	0,36	23,54	111,44
Итого за 'Ужин'		21,82	12,72	8,21	1,05	71,23	437,23