

МЕНЮ на 24.07.2025

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 ячневая молочная с маслом сливочным 3 (молоко Урай)	200	5,73	4,09	5,86	0,26	23,99	168,06
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	33,7	2,59	0	1,01	1,01	17,94	90,73
Сыр (порциями)	7	1,84	1,84	1,86	0	0	24,542
Сок фруктовый	187,1	0,94	0	0,19	0	19,27	80,914

Обед

Салат из свежих овощей (2 вариант)	60	0,52	0	4,98	4,98	2,39	55,582
Щи из цветной капусты с мясом со сметаной	200	2,04	0,02	1,74	0,14	9,7	58,361
Жаркое по-домашнему (без зелени)	200	12,99	10,17	12,9	0,44	25,87	268,49
Напиток из сухофруктов (сахар 10)	200	1,27	0	0,07	0	26,53	100,21
Хлеб ржаной	47,5	3,14	0	0,57	0,57	19,82	91,903

Полдник

Молоко кипяченое (молоко Урай)	197,6	5,68	6,05	4,59	0	9,11	99,246
Печенье	40	9,6	0	0,6	0	18,52	119,38

Ужин

Суфле из печени (молоко Урай)	95	19,07	20,09	6,38	0,03	2,7	144,36
Макаронные изделия отварные	150	5,31	0,04	3,77	0,66	34,12	191,21
Соус молочный с овощами (вариант 2)	30	0,55	0,38	1,16	0,02	1,92	20,004
Чай 2 вариант	200	0,09	0	0,02	0,03	9,15	35,258
Хлеб пшеничный	34,9	2,31	0	0,2	0,2	18,1	83,618