

МЕНЮ

НА 04 февраля 2025

| Наименование блюда | Выход 1 – 4/5 - 11 | Ккал 1 – 4/5 - 11 | Время приема пищи |
|----------------------------------|-----------------------|------------------------|-------------------------|
| Завтрак | | | |
| Каша овсяная «Геркулес» вязкая | 200/200 | 277,28/277,28 | 07.00- 08.00 |
| Масло сливочное | 10/10 | 74,80/74,80 | |
| Яйца вареные | 1/1 | 49,18/49,18 | |
| Кофейный напиток | 200/200 | 95,49/95,49 | |
| Хлеб пшеничный | 50/60 | 106,57/127,88 | |
| Итого за прием пищи: | | 603,32/624,63 | |
| Обед | | | |
| Борщ с фасолью и картофелем | 250/250 | 190,88/185,50 | 12.00 - -14.00. |
| Рыба, запеченная с яйцом | 100/100 | 350,38/350,38 | |
| Картофельное пюре | 200/250 | 228,60/245,54 | |
| Огурец свежий | 77/77 | 9,81/9,81 | |
| Компот из сухофруктов | 200/200 | 102,23/102,23 | |
| Хлеб пшеничный | 50/60 | 106,57/127,88 | |
| Хлеб ржаной | 80/120 | 146,85/220,28 | |
| Чеснок | 3/3 | 3,42/3,42 | |
| Итого за прием пищи: | | 1138,74/1245,04 | |
| Полдник | | | |
| Печенье Деревенская варенка | 44/44 | 165,13/165,13 | 09.30 -16.20. |
| Чай полусладкий | 200/200 | 38,32/38,32 | |
| Банан | 186/186 | 178,57/178,57 | |
| Итого за прием пищи: | | 382,02/382,02 | |
| Ужин | | | |
| Салат «Степной» из разных овощей | 100/100 | 132,00/128,51 | 18.00. - - 19.00 |
| Мясо тушеное | 50/50 | 260,25/257,60 | |
| Макаронные изделия отварные | 200/200 | 274,18/274,18 | |
| Чай с сахаром и лимоном | 200/15/7 | 57,87/57,87 | |
| Хлеб пшеничный | 50/70 | 106,57/149,19 | |
| Итого за прием пищи: | | 830,87/867,35 | |
| Ужин 2 | | | |
| Печенье Задумка | 52/52 | 188,60/188,60 | 20.20 |
| Йогурт 2,5% | 200/200 | 90,32/90,32 | |
| Итого за прием пищи | | 278,92/278,92 | |
| Всего за день | | 3233,87/3397,96 | |