

МЕНЮ

НА 04 апреля 2025

Наименование блюда	Выход 1 – 4/5 - 11	Ккал 1 – 4/5 - 11	Время Приема пищи
Завтрак			
Омлет натуральный с зеленым горошком	200/34/200/34	283,25/283,00	07.00-08.00
Масло сливочное	10/10	74,80/74,80	
Какао с молоком	200/200	129,01/129,23	
Хлеб пшеничный	50/60	106,57/127,88	
Итого за прием пищи:		593,63/614,91	
Обед			
Салат из свежих помидоров	100/100	115,12/115,14	12.00 - -14.00.
Борщ с картофелем	200/250	158,19/184,26	
Гуляш	90/100	213,49/236,84	
Каша гречневая рассыпчатая	200/200	257,84/257,26	
Компот из сухофруктов	200/200	102,31/102,35	
Хлеб пшеничный	50/60	106,57/127,88	
Хлеб ржаной	80/120	146,85/220,28	
Итого за прием пищи:		1100,37/1244,01	
Полдник			
Печенье Задумка	52/52	209,56/209,56	09.30 -16.20.
Йогурт 2,5%	200/200	91,67/91,62	
Итого за прием пищи:		301,23/301,18	
Ужин			
Булочка домашняя	100/100	403,19/403,19	17.00. - - 17.30
Тефтели	90/100	277,84/304,34	
Картофель запеченый	180/200	255,40/282,77	
Чай с сахаром	200/15	60,10/60,10	
Хлеб пшеничный	50/80	106,57/170,51	
Итого за прием пищи:		1103,10/1220,91	
Всего за день		3098,33/3381,01	