

МЕНЮ

На 27 мая 2025 год

Прием пищи	Наименование блюд		Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная ячневая	С	180/2,0	4,15	5,48	23,71	160,80
		Я	150/1,5	3,46	4,57	19,76	134,00
	Хлеб пшеничный	С	20	1,52	0,16	9,84	47,00
		Я	15	1,14	0,12	7,38	35,25
	Сыр полутвердый «Российский» 50% жирн. (порциями)	С	16,00	3,68	3,82	8,09	108,11
		Я	10,5	2,63	2,66	11,33	77,22
	Кофейный напиток с молоком 2,5% (1 вариант)	С	200	3,12	2,66	8,09	93,30
		Я	180	2,81	2,39	12,75	83,90
II ЗАВТРАК	Плоды свежие (Яблоки)	С	1/100	0,40	0,40	9,80	44,00
		Я	1/100	0,40	0,40	9,80	44,00
ОБЕД	Овощи отварные с маслом	С	50	0,72	1,91	1,97	24,31
		Я	30	0,43	1,14	1,18	14,58
	Суп картофельный с купой пшениной	С	200	2,15	2,27	13,71	83,80
		Я	150	1,61	1,70	10,28	62,85
	Голубцы ленивые	С	100/50	4,00	5,67	22,59	208,76
		Я	90/30	3,60	5,10	22,33	167,01
	Соус сметанный с томатом	С	50	0,90	2,61	3,83	42,50
		Я	30	0,53	1,50	2,11	24,03
	Компот из сухофруктов	С	180	0,50	0	24,66	100,66
		Я	150	0,42	0	20,50	83,88
	Хлеб пшеничный	С	15	1,14	0,12	7,38	35,25
		Я	10	0,76	0,08	4,92	23,5
Хлеб ржаной	С	37	2,47	0,45	12,52	65,25	
	Я	30	1,98	0,36	10,02	52,2	
ПОЛДНИК	Сырники из творога 5% жирн.	С	120	21,21	16,93	21,08	324,70
		Я	100	16,88	13,48	16,92	258,82
	Соус молочный сладкий	С	30	0,58	1,36	3,98	30,45
		Я	30	0,58	1,36	3,98	30,45
	Кефир 2,5%	С	200	0,07	0,02	11,10	44,40
		Я	150	0,06	0,02	9,99	40,00
Итого за день		С	1402,00	46,09	45,03	159,67	1228,84
		Я	1155,00	36,85	35,68	130,17	990,05