

Завтрак



10 часов



Обед



Полдник



Ужин



Меню 11 Апрель 2025г. Датолад

Наименование блюда	Выход блюда	Вес, гр.	Калорий, ккал.
ЗАВТРАК			
Бананы	30		24.84
Каша пшеничная (кукурузная)	180		197.77
Кофейный напиток с молоком	180		73.57
Батон с маслом и сыром	20/4/5		85.47
Сок литровый	100		98.58
ОБЕД			
*Суп гороховый	180		152.36
Шницель рыбный натуральны	80		93.84
Картофельное пюре	130		248.81
Соус сметанный (сметана 10/	40		32.47
Кисель из отвара шиповника	180		98.05
Хлеб прибрежный	25		48.70
Хлеб столичный	25		64.55
ПОЛДНИК			
Кефир	180		101.52
Груша	70		29.98
УЖИН			
Яйцо отварное 0,5	0,5		22.82
Мясо с рисом и овощами	200		229.75
Чай полусладкий	180		16.04
Хлеб прибрежный	20		48.70
Хлеб столичный	25		64.55
Итого калорийность: 1731.95 Ккал.			

Завтрак



10 часов



Обед



Полдник



Ужин



Меню 11 Апрель 2023г.		
Наименование блюда	Вес/пор.	Калорий, ккал
ЗАВТРАК		
Батончики	40	85.12
Каша пшеничная (кукурузная)	150	214.99
Кофейный напиток с молоком	150	71.01
Батон с маслом и сыром	20/3/5	79.72
Сок по 0,2л.	100	46.48
ОБЕД		
Суп гороховый	150	121.14
Шницель рыбный натуральный	60	84.40
Картофельное пюре	110	222.91
Соус сметанный (сметана 10%)	30	25.50
Кисель из отвара шиповника	150	67.21
Хлеб прибрежный	20	38.96
Хлеб столичный	20	51.64
ПОЛДНИК		
Кефир	150	84.60
Груша	50	21.40
УЖИН		
Яйцо отварное 0,5	1	45.24
Мясо с рисом и овощами	150	164.18
Чай полусладкий	180	8.04
Хлеб прибрежный	20	38.96
Хлеб столичный	20	51.64

Итого калорийность: 1471.12 Ккал.