



Меню на 03.06.2025г.

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал

Завтрак

54-1з-2020	Сыр в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-2т-20	Запеканка из творога	150	15,5	9,2	26,3	249,5
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	220	0,3	0,1	7,3	30,7
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Итого за завтрак		400	25,1	44,2	49	466,2

Обед

54-18з-2020	Салат из свеклы с черносливом	60	0,9	3,3	7,8	63,7
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,7	5,6	5,7	92,2
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4

54-11р-2020	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13,9	7,4	6,3	147,3
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Пром.	Пастила	30	0,2	0	24	96,6
Итого за обед		800	27,6	22,9	110,7	757,4

Полдник

54-1в-2020	Ватрушка творожная	60	9,9	12,4	18	222,8
Пром.	Йогурт	200	5,4	6,4	7,6	109,6
Пром.	Печенье	100	7,5	11,8	74,9	417
Пром.	Киви	80	0,8	0,4	8,1	47
Итого за полдник		440	23,6	31	108,6	688,76

Итого за день	1640	76,3	98,1	268,3	1909,36
----------------------	-------------	-------------	-------------	--------------	----------------