



Меню на 11.06.2025г.

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
Завтрак						
54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	80	1,1	3,6	6,1	60,9
54-26г-2020	Рис с овощами	150	3,2	5,7	26	167,8
54-21м-2020	Курица отварная	90	28,9	2,2	1	139,3
53-19з-2020	Масло сл. порциями	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Итого за завтрак		560	35,8	19,7	55,0	503,4
Обед						
54-3з-2020	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-10с-2020	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	200	5,1	5,8	10,8	115,6
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-9р-2020	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	100	19	22	5,5	295,6
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	100	0,5	0	80,0	324
Итого за обед		870	33,2	34,5	165,5	1105,60
Полдник						
Пром.	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	37,8
Пром.	Йогурт	200	4,3	2	6,2	60
Пром.	Шоколад	50	3,9	4,1	26,2	157,2
Итого за полдник		350	9,1	6,3	40,5	255
Итого за день		1780	78,1	60,5	261	1864