



Меню

«25» Апреля 2024г.

Завтрак		
Омлет натуральный	100/110гр	125/139 ккал
Кофейный напиток с молоком	150/200гр	67/90 ккал
Бутерброд с маслом	25/35гр	72/108 ккал
Итого		264/337 ккал
2-й Завтрак		
Яблоко	100/100гр	47/47 ккал
Итого		47/47 ккал
Обед		
Суп-пюре из разных овощей	150/200гр	66/88 ккал
Жаркое по-домашнему	180/230гр	219/280ккал
Компот из смеси сухофруктов	150/200гр	83/111 ккал
Хлеб пшеничный	20/30гр	48/72 ккал
Хлеб бородинский	20/30гр	40/61ккал
Итого		456/532 ккал
Полдник		
Молоко кипяченое	150/180гр	90/108 ккал
Вафли	30/40гр	106/141ккал
Итого		196/249 ккал
Ужин		
Рис припущенный	130/150гр	165/190 ккал
Котлета рыбная любительская	60/70гр	117/134 ккал
Чай с лимоном	150/200гр	46/61 ккал
Хлеб пшеничный	20/20гр	47/47 ккал
Итого		375/432 ккал
Итого за день		1338/1597 ккал



Меню

«25» Апреля 2024г.

Завтрак

Омлет натуральный	100/110гр	125/139 ккал
Кофейный напиток с молоком	150/200гр	67/90 ккал
Бутерброд с маслом	25/35гр	72/108 ккал
Итого		264/337 ккал

2-й Завтрак

Яблоко	100/100гр	47/47 ккал
Итого		47/47 ккал

Обед

Суп-пюре из разных овощей	150/200гр	66/88 ккал
Жаркое по-домашнему	180/230гр	219/280ккал
Компот из смеси сухофруктов	150/200гр	83/111 ккал
Хлеб пшеничный	20/30гр	48/72 ккал
Хлеб бородинский	20/30гр	40/61ккал
Итого		456/532 ккал

Полдник

Молоко кипяченое	150/180гр	90/108 ккал
Вафли	30/40гр	106/141ккал
Итого		196/249 ккал

Ужин

Рис припущенный	130/150гр	165/190 ккал
Котлета рыбная любительская	60/70гр	117/134 ккал
Чай с лимоном	150/200гр	46/61 ккал
Хлеб пшеничный	20/20гр	47/47 ккал
Итого		375/432 ккал

Итого за день		1338/1597 ккал
----------------------	--	-----------------------



Меню

«к25» Апреля 2024г.

Завтрак		
Каша манная безмолочная	110/130гр	176/208 ккал
Чай с сахаром	150/200гр	45/61 ккал
Батон	25/35гр	79/84 ккал
Итого		300/353 ккал
2-й Завтрак		
Яблоко	100/100гр	47/47 ккал
Итого		47/47 ккал
Обед		
Суп-пюре из разных овощей	150/200гр	66/88 ккал
Жаркое по-домашнему	180/230гр	219/280ккал
Компот из смеси сухофруктов	150/200гр	83/111 ккал
Хлеб пшеничный	20/30гр	48/72 ккал
Хлеб бородинский	20/30гр	40/61ккал
Итого		456/532 ккал
Полдник		
Чай с сахаром	150/200гр	59/79 ккал
Вафли	30/40гр	106/141ккал
Итого		165/220 ккал
Ужин		
Рис припущенный	120/150гр	165/190 ккал
Котлета рыбная любительская	60/70гр	117/134ккал
Чай с сахаром	150/200гр	45/61 ккал
Хлеб пшеничный	20/20гр	48/48 ккал
Итого		375/433 ккал
Итого за день		1343/1585 ккал



Меню

«25» Апреля 2024г.

Завтрак

Каша манная безмолочная	110/130гр	176/208 ккал
Чай с сахаром	150/200гр	45/61 ккал
Батон	25/35гр	79/84 ккал
Итого		300/353 ккал

2-й Завтрак

Яблоко	100/100гр	47/47 ккал
Итого		47/47 ккал

Обед

Суп-пюре из разных овощей	150/200гр	66/88 ккал
Жаркое по-домашнему	180/230гр	219/280ккал
Компот из смеси сухофруктов	150/200гр	83/111 ккал
Хлеб пшеничный	20/30гр	48/72 ккал
Хлеб бородинский	20/30гр	40/61ккал
Итого		456/532 ккал

Полдник

Чай с сахаром	150/200гр	59/79 ккал
Вафли	30/40гр	106/141ккал
Итого		165/220 ккал

Ужин

Рис припущенный	120/150гр	165/190 ккал
Котлета рыбная любительская	60/70гр	117/134ккал
Чай с сахаром	150/200гр	45/61 ккал
Хлеб пшеничный	20/20гр	48/48 ккал
Итого		375/433 ккал

Итого за день		1343/1585 ккал
----------------------	--	-----------------------