

МЕНЮ

на 12.03.2025 г.

Вид приема пищи	Наименования блюд	Масса порции, г	Калорийность, кКал
Завтрак	Каша молочная из смеси круп	180	148,0
	Бутерброд с сыром	60	178,0
	Кофейный напиток	180	91,0
	Итого завтрак:	360\60	417,0
Второй завтрак	Сок	142	57,0
	Мандарины	100	34,0
	Итого второй завтрак:	242	91,0
Обед	Салат из картофеля с солёными огурцами	50	43,0
	Суп-лапша домашняя	180	131,0
	Говядина, тушёная с капустой	200	198,0
	Кисель из свежих ягод	180	98,0
	Хлеб пшеничный	50	122,0
	Хлеб ржаной	50	106,0
	Итого обед:	610\50\50	698,0
Полдник	Молоко	160	91,0
	Шанежка с картофелем	70	133,0
	Итого полдник:	230	224,0
Ужин	Пудинг из творога	120	306,0
	Сгущённое молоко	20	21,0
	Чай с сахаром	180	40,0
	Итого ужин:	320	367,0
	ИТОГО за день:		1797,0