



Меню «07» Мая 2024г.

Завтрак

Запеканка из творога	80/120гр	161/208ккал
Соус молочный сладкий	30/50гр	30/49 ккал
Какао с молоком	150/200гр	87/118 ккал
Бутерброд с повидлом	45/55гр	102/124 ккал
Итого		404/499 ккал

2-й Завтрак

Сок фруктовый	150/200гр	72/96 ккал
Итого		72/96 ккал

Обед

Рассольник домашний	150/200гр	69/92 ккал
Макаронные изделия отварные	100/150гр	125/187ккал
Котлеты по-домашнему(говядина+свинина)	70/80гр	122/139 ккал
Кисель из свежих плодов или ягод	150/200гр	72/96 ккал
Хлеб пшеничный	20/30гр	46/72 ккал
Хлеб бородинский	20/30гр	40/61 ккал
Итого		474/647 ккал

Полдник

Кефир	180/200гр	76/85 ккал
Печенье сахарное	30/40гр	125/166 ккал
Итого		201/251 ккал

Ужин

Картофельная запеканка с рыбой	125/165гр	157/167 ккал
Соус сметанный	30/50гр	24/40 ккал
Чай с сахаром	150/200гр	45/61 ккал
Хлеб пшеничный	20/20гр	46/46 ккал
Итого		272/314 ккал

Итого за день		1399/1807 ккал
----------------------	--	-----------------------



Меню «07» Мая 2024г.

Завтрак

Запеканка из творога	80/120гр	161/208ккал
Соус молочный сладкий	30/50гр	30/49 ккал
Какао с молоком	150/200гр	87/118 ккал
Бутерброд с повидлом	45/55гр	102/124 ккал
Итого		404/499 ккал

2-й Завтрак

Сок фруктовый	150/200гр	72/96 ккал
Итого		72/96 ккал

Обед

Рассольник домашний	150/200гр	69/92 ккал
Макаронные изделия отварные	100/150гр	125/187ккал
Котлеты из домашнего(говядина+свинина)	70/80гр	122/139 ккал
Кисель из свежих плодов или ягод	150/200гр	72/96 ккал
Хлеб пшеничный	20/30гр	46/72 ккал
Хлеб бородинский	20/30гр	40/61 ккал
Итого		474/647 ккал

Полдник

Кефир	180/200гр	76/85 ккал
Печенье сахарное	30/40гр	125/166 ккал
Итого		201/251 ккал

Ужин

Картофельная запеканка с рыбой	125/165гр	157/167 ккал
Соус сметанный	30/50гр	24/40 ккал
Чай с сахаром	150/200гр	45/61 ккал
Хлеб пшеничный	20/20гр	46/46 ккал
Итого		272/314 ккал

Итого за день		1399/1807 ккал
----------------------	--	-----------------------



Меню «07» Мая 2024г.

Завтрак		
Запеканка из творога	80/120гр	161/208ккал
Соус молочный сладкий	30/50гр	30/49 ккал
Какао с молоком	150/200гр	87/118 ккал
Бутерброд с маслом	25/35гр	72/108 ккал
	Итого	350/483 ккал
2-й Завтрак		
Сок фруктовый	150/200гр	72/96 ккал
	Итого	72/96 ккал
Обед		
Рассольник домашний	150/200гр	69/92 ккал
Макаронные изделия отварные	100/150гр	125/187ккал
Котлеты из говядины	70/80гр	123/167ккал
Кисель из свежих плодов или ягод	150/200гр	72/96 ккал
Хлеб пшеничный	20/30гр	46/72 ккал
Хлеб бородинский	20/30гр	40/61 ккал
	Итого	475/675 ккал
Полдник		
Кефир	180/200гр	76/85 ккал
Печенье сахарное	30/40гр	125/147 ккал
	Итого	201/232 ккал
Ужин		
Картофельная запеканка с рыбой	125/165гр	157/167 ккал
Соус сметанный	30/50гр	24/40 ккал
Чай с сахаром	150/200гр	45/61 ккал
Хлеб пшеничный	20/20гр	46/46 ккал
	Итого	272/314 ккал
Итого за день		1370/1800 ккал



Меню

«07» Мая 2024г.

Завтрак		
Запеканка из творога	80/120гр	161/208ккал
Соус молочный сладкий	30/50гр	30/49 ккал
Какао с молоком	150/200гр	87/118 ккал
Бутерброд с маслом	25/35гр	72/108 ккал
Итого		350/483 ккал
2-й Завтрак		
Сок фруктовый	150/200гр	72/96 ккал
Итого		72/96 ккал
Обед		
Рассольник домашний	150/200гр	69/92 ккал
Макаронные изделия отварные	100/150гр	125/187ккал
Котлеты из говядины	70/80гр	123/167ккал
Кисель из свежих плодов или ягод	150/200гр	72/96 ккал
Хлеб пшеничный	20/30гр	46/72 ккал
Хлеб бородинский	20/30гр	40/61 ккал
Итого		475/675 ккал
Полдник		
Кефир	180/200гр	76/85 ккал
Печенье сахарное	30/40гр	125/147 ккал
Итого		201/232 ккал
Ужин		
Картофельная запеканка с рыбой	125/165гр	157/167 ккал
Соус сметанный	30/50гр	24/40 ккал
Чай с сахаром	150/200гр	45/61 ккал
Хлеб пшеничный	20/20гр	46/46 ккал
Итого		272/314 ккал
Итого за день		1370/1800 ккал



Меню «07» Мая 2024г.

Завтрак

Каша манная безмолочная жидкая	120/200гр	101/162 ккал
Чай с сахаром	150/200гр	45/61 ккал
Батон	20/30гр	79/118 ккал
Итого		225/341 ккал

2-й Завтрак

Сок фруктовый	150/200гр	72/96 ккал
Итого		72/96 ккал

Обед

Рассольник домашний	150/200гр	69/92 ккал
Макаронные изделия отварные	100/150гр	125/187ккал
Котлеты по-домашнему (свинина+говядина)	70/80гр	122/139 ккал
Кисель из свежих плодов или ягод	150/200гр	72/96 ккал
Хлеб пшеничный	20/30гр	46/72 ккал
Хлеб бородинский	20/30гр	40/61 ккал
Итого		474/647 ккал

Полдник

Чай с сахаром	150/200	45/61 ккал
Печенье сахарное	30/40гр	125/166 ккал
Итого		170/227ккал

Ужин

Картофельная запеканка с рыбой	125/165гр	157/187 ккал
Чай с сахаром	150/200гр	45/61 ккал
Хлеб пшеничный	20/20гр	46/46 ккал
Итого		248/294 ккал

Итого за день		1189/1498 ккал
----------------------	--	-----------------------



Меню «07» Мая 2024г.

Завтрак		
Каша манная безмолочная жидкая	120/200гр	101/162 ккал
Чай с сахаром	150/200гр	45/61 ккал
Батон	20/30гр	79/118 ккал
Итого		225/341 ккал
2-й Завтрак		
Сок фруктовый	150/200гр	72/96 ккал
Итого		72/96 ккал
Обед		
Рассольник домашний	150/200гр	69/92 ккал
Макаронные изделия отварные	100/150гр	125/187ккал
Котлеты по-домашнему (свинина+говядина)	70/80гр	122/139 ккал
Кисель из свежих плодов или ягод	150/200гр	72/96 ккал
Хлеб пшеничный	20/30гр	46/72 ккал
Хлеб бородинский	20/30гр	40/61 ккал
Итого		474/647 ккал
Полдник		
Чай с сахаром	150/200	45/61 ккал
Печенье сахарное	30/40гр	125/166 ккал
Итого		170/227ккал
Ужин		
Картофельная запеканка с рыбой	125/165гр	157/187 ккал
Чай с сахаром	150/200гр	45/61 ккал
Хлеб пшеничный	20/20гр	46/46 ккал
Итого		248/294 ккал
Итого за день		1189/1498 ккал