

УДОВОЛСТВУЮСЯ



Меню на 12 октября 2025г

По перспективному меню 14 день

	Порции 7-11	Пищевые вещества			Энерг. ценность
	12-18	Белки	Жиры	Углеводы	ккал
Завтрак:					
Вареники с творогом	185/220	12,22/14,82	9,71/12,31	31/40,38	263/335
Бутерброд с маслом	40	1,78	4,49	10,63	99
Груша свежая	100	0	0,4	10,3	47
Кофейный напиток	200	1,4	1,2	11,4	63
Итого завтрак:		15,4/18	15,8/18,4	67,77/76,6	472/544
Второй завтрак:					
Фрукты	100/120	0,4/0,58	0,4/1,58	9,8/10	38/56
Сок фруктовый	200	1	0,2	19	80
Итого второй завтрак:		1,4/1,58	0,6/1,78	28,8/29	118/136
Обед:					
Салат из моркови	60/100	0,7/1	3,6/5	6,7/10,2	62/104
Суп картофельный с фрикадельками	200/250	6,85/7	7,89/9	10/15	121/130
Биточки рыбные	90/100	8,5/9	7,86/8,05	10/11	95/105
Макаронные изделия с маслом	150/180	5,1/6,12	7,5/9	28,5/30,7	201/240
Компот из кураги	200	0,78	0,04	27,63	115
Хлеб пшеничный йодированный	60/70	2,3/4,2	0,24/0,56	14,8/19,02	148/160
Хлеб ржаной-пшеничный	40/50	2,72/3,4	0,52/0,55	15,9/20,5	80/100
Итого обед:		26,95/31,5	27,65/32,2	113,53/134,05	822/952
Полдник:					
Молоко пастеризованное	200/250	5,27/6,59	2,5/5,68	8,27/10,9	106/134
Сдоба обыкновенная	100/110	6,28/6,91	9,35/8	41,98/46,55	248/274
Итого полдник:		11,55/13,5	11,85/13,68	50,25/57,45	354/408
Ужин:					
Салат из свежих огурцов с луком	60/100	0,48/0,8	5,54/6,3	12,4/15	40,8/64
Запеканка картофельная с мясом	180/250	12,05/13,52	11,47/13	25,5/39,57	245/323
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38
Хлеб пшеничный йодированный	60/50	2,3/3,8	0,24/0,4	14,8/12,3	148/123
Итого ужин:		15,03/18,32	17,35/19,8	62/76,17	471,8/548
Второй ужин:					
Кисломолочный продукт 3,2%	230/250	6,67/7,25	5,75/6,25	9,2/10	116,1/130
Итого второй ужин:		6,67/7,25	5,75/6,25	9,2/10	116,1/130