



МЕНЮ

На 19 ноября 2025 год

Прием пищи	Наименование блюд	Выход Сад/ Если	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
ЗАВТРАК	Суп молочный с овсяными хлопьями	180/2	4,33	4,57	15,14	119,16
		150/1,5	3,61	3,81	12,62	99,30
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным 72.5%	27	2,75	0,55	26,80	139,80
		20	2,75	0,55	26,80	139,80
	Чай с молоком	200	1,40	1,60	17,70	91,00
		180	1,26	1,44	15,90	81,90
II ЗАВТРАК			0,40	0,40	9,80	44,00
			0,40	0,40	9,80	44,00
ОБЕД	Суп картофельный макаронными изделиями	200	2,55	3	12,42	85,65
		150	1,7	1,91	8,28	57,1
	Бигос (Мясо говядины с тушенной капустой)	150	7,51	4,81	13,88	129,10
		150	7,51	4,81	13,88	129,10
	Компот из лимонов	180	0,41	0,09	30,59	124,74
		150	0,33	0,07	25,49	103,95
	Хлеб пшеничный	37,2	3,04	0,32	19,68	94,00
		20	2,28	0,24	14,76	71,00
	Хлеб ржаной	33,17	1,98	0,36	10,02	52,2
		30	1,98	0,36	10,02	52,2
ПОЛДНИК	Яйцо отварное	1./40	5,10	4,60	0,30	63,00
		1./40	5,10	4,60	0,30	63,00
	Икра кабачковая (пром.)	45	0,45	2,35	2,97	34,80
	Икра свекольная	30	0,70	1,38	3,70	39,60
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25
		10	0,76	0,08	4,92	23,50
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,10	44,40
		150	0,06	0,02	9,99	40,00
	Итого за день	1455,58	33,91	30,96	187,05	1165,37
		1105	28,94	25,41	137,77	1114,51