

МЕНЮ на 19 июня

2025 года

приём пищи	наименование блюда	объем блюд	Кк
завтрак	Каши овсяная	150/200	110,1/181,6
	Пудинг с маком	30/36	104,9/163,5
	Чай	100/100	21,1/36
2-ой завтрак	Йогурт	150	45
Итого за прием		480/566	
Калорийность			348,1/413,1
обед	Салат овощной с яблоками и свеклой	40/60	14,9/20,3
	Суп с маком, картофелем	150/200	88/121,5
	Овощное рагу с мясом	100/200	139,6/205,4
	Компот из фруктов	150/100	41,2/49,4
Итого за прием		430/640	
Калорийность			383,8/499,2
уплотненный полдник	Пудинг из творога с маком и сухофруктами	100/150	213,3/246
	Чай	150/100	21,1/36
Итого за прием		250/230	
Калорийность			214,4/310,1
Итого		1260/1566	973,3/1223,4

