

МЕНЮ на 23 июля

2025 года

приём пищи	наименование блюда	объем блюд	Кк
завтрак	Каша манная	150/200	144/179,4
	Фруктовый салат с йогуртом	30/36	104,9/123,5
	Борщ картофель со свеклой	150/180	90,4/115,4
	Макароны		
2-ой завтрак	Сок/печенье	150/25	42,6/115,4
Итого за прием		505/591	
Калорийность			523,4/596,6
обед	Салат из св. капусты	40/60	31,2/46,3
	Суп гороховый на мяс. буль.	150/200	86,4/118,4
	Гулет с овощами	60/80	100,6/125,4
	Мясо картофельное	120/180	113,8/129,6
	Компот из фруктов	150/180	44,8/53,4
Итого за прием		520/640	
Калорийность			436,1/533,4
уплотненный полдник	Пода запеченная в духовке	150/150	134,1/188,4
	Чай	150/180	28,8/36
Итого за прием		290/330	
Калорийность			160,2/224,4
Итого		1295/1591	1602,4/2344,4

