|  |
| --- |
| **11 ИЮНЯ 2025 г** |
| Наименование блюд | Вес (масса) в граммах | Калорийность (ккал.) |
| от 1 до 3-х | от 3-х до 7 | от 1 до 3-х | от 3-х до 7 |
| **ЗАВТРАК** |
| Омлет. Зелёный горошек | 105 | 140 | 175,6 | 234,1 |
| Чай п/сладкий | 180 | 200 | 78,4 | 87,0 |
| Хлеб пшеничный с сыром | 20/5 | 30/10 | 64,4 | 99,6 |
| **ВТОРОЙ ЗАВТРАК-** |
| Сок | 200 | 200 | 45,0 | 45,0 |
| **ОБЕД** |
| Рассольник со сметаной | 150 | 200 | 95,0 | 108,0 |
| Шницель куриный | 50 | 70 | 115,0 | 125,0 |
| Капуста тушёная | 140 | 150 | 145,0 | 155,0 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 10/15 | 30/35 | 24,0/36,0 | 61,5/71,8 |
| Напиток из шиповника | 150 | 170 | 75,8 | 86,0 |
| **УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК** |
| Фрукты | 100 | 100 | 45,0 | 45,0 |
| Рулет из говядины | 50/5 | 70/5 | 137,3 | 157,0 |
| Салат из свежих помидор | 30 | 50 | 9,6 | 12,0 |
| Хлеб пшеничный | 10 | 10 | 24,0 | 24,0 |
| Чай п/сладкий | 150 | 200 | 22,0 | 25,0 |

