|  |
| --- |
| **18 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. Кукуруза консервированная | 105 /30 | 140/50 | 175,6/12,0 | 234,1/15,0 |
| Чай п/сладкий | 180 | 200 | 23,8 | 28,0 |
| Батон с сыром | 20/5 | 30/10 | 59,2 | 76,3 |
| **ВТОРОЙ ЗАВТРАК-** |
| Йогурт | 155 | 155 | 165,0 | 165,0 |
| **ОБЕД** |
| Суп картофельный с макаронными изделиями | 150 | 200 | 95,3 | 127,1 |
| Говядина тушёная с капустой | 50/150 | 70/130 | 214,7 | 269,0 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 10/15 | 10/20 | 24,0/36,0 | 20,5/41,0 |
| Компот из вишни | 150 | 180 | 77,0 | 97,0 |
| **УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК** |
| Фрукты | 100 | 100 | 47,0 | 47,0 |
| Запеканка из печени | 60 | 80 | 122,4 | 145,5 |
| Салат из свежих огурцов | 35 | 50 | 14,0 | 16,0 |
| Хлеб пшеничный | 15 | 15 | 36,0 | 36,0 |
| Чай с лимоном | 180 | 180 | 50,4 | 50,4 |

