

Меню и энергетическая ценность блюд

Продукты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
Каши				
Гречневая каша	5,8	1,7	29,1	153
Овсяная каша	3,2	4,1	14,2	102
Манная каша на молоке	10,6	5,4	69,6	371,3
Пшённая каша	4,6	1,3	25,9	131
Закуски				
Салат «Оливье»	5,4	16,7	7,0	198
Салат «Греческий»	3,9	17,8	3,4	189
Салат «Цезарь»	14,8	17,2	24,0	304
Салат «Овощной»	3	0	10	60
Салат «Морское ассорти»	54	1,6	5	200
Бутерброд с мясом	39	33	41	425
Бутерброд с курицей	13	15	42	355
Бутерброд с ветчиной	19	18	35	380
Омлет	21	14	35	330
Омлет с ветчиной	21	14	35	350
Яичница – глазунья (2 йца)	11	17,1	1,4	209
Первые блюда				
Борщ	4,4	3,6	5,5	63
Суп овощной	1,7	1,8	6,2	43
Солянка мясная	5,2	4,6	1,7	69
Суп гороховый	2,4	8,9	2,4	66
Суп молочный	8,3	11,3	25,8	81
Вторые блюда				
Говядина жареная	32,7	28,1	0,0	384
Свинина жареная	11,4	49,3	0,0	489
Курица жареная	26,0	12,0	0,0	210
Горбуша жареная в кляре	17,1	16,4	15,2	281
Окунь речной жареный	20,6	9,1	4,0	180
Куриная грудка отварная	14,7	15,7	15	110
Говядина отварная	18,9	12,4	0	187
Свинина отварная	14,6	33	0	355
Мясные биточки (1 шт)	8,0	21,0	9,3	266,6
Котлета мясная рубленая (1 шт)	9,2	9,9	6,5	155,6
Гарниры				
Рис отварной	2,2	0,5	24,9	116
Картофель жареный	3,7	10,6	24,8	203
Картофельное пюре	2,1	4,6	8,5	82
Картофель варёный	1,7	0,2	15,8	74
Макаронные изделия	10,9	0,6	74,0	220
Дополнительные продукты				
Сыр (1 ломтик 25 г)	13,4	13,7	0,0	58,75
Хлеб пшеничный (1 кусок)	2,0	0,6	7,2	64,2
Хлеб ржаной (1 кусок)	2,9	0,9	12,9	60
Сметана (1 ст.л. 30 г)	0,9	3	1,2	35,7
Масло сливочное (порция 15 г)	0,09	12,4	0,12	112,2

Напитки				
Кефир	2,9	3,5	4	59
Томатный сок	0,7	0	4,2	17
Лимонад	0	0	42	170
Апельсиновый сок	0	0	42	170
Яблочный сок	0	0	19,0	84
Чай с сахаром (2 ложки сахара)	0	0	14	68
Чай без сахара	0	0	0	0
Кисель (1 стакан)	0	0	19,6	80
Какао с молоком и сахаром	8,7	37,6	60,5	138,3
Морс клюквенный	0	0	24,0	100
Напиток вишнёвый	0	0	17,3	70
Отвар шиповника	0,5	0	3,4	17,6
Десерты				
Апельсиновые корзиночки с кремом	3,1	8,0	9,2	119
Блины (2 шт)	5,1	3,1	32,6	189
Блины со сгущенным молоком	11,0	21,0	74,0	547
Желе ягодное	2,7	0,1	18,9	82
Безе	2,3	0,0	78,8	305
Десерт «Птичье молоко» (100г)	5,1	13,8	38,5	289
Лимонное пирожное	5,3	12,2	23,8	220
Мармелад из абрикосов	0,5	0,1	52,4	199
Мороженое с ягодами	4,5	15,5	17,5	223
Пирожное «Кокетка»	18,7	29,4	21,0	418
Пудинг из творога	11,0	19,7	24,3	313
Торт «Медовый»	3,7	16,6	42,4	323
Шоколадное мороженое	4,4	15,8	29,1	269
Яблоки в желе	3,0	3,4	18,3	111
Ягодный мусс	1,2	0,8	41,2	167
Кукурузные хлопья с тёртым яблоком	7,5	0,4	87,4	360,2
Творожная масса с изюмом	21,0	5,0	15,6	185,0
Творожная запеканка	13	10,4	16	209
Яблоко печёное кисло- сладкое	0,5	0,5	12,3	59
Яблоко печёное сладкое	0,5	0,3	24,0	89
Фрукты				
Киви	1,14	0,52	14,66	61
Персик	0,9	0	10,4	44
Грейпфрут	0,9	0	7,3	35
Помело	0,7	0	9,6	38
Банан	1	0,3	22,8	89
Авокадо	2,0	20,0	6,0	212
Груша	0,4	0,3	10,9	42
Манго	0,5	0,3	11,5	67
Лимон	0,9	0,1	3,0	16
Нектарин	0,9	0,2	11,8	48
Слива	0,8	0,3	9,6	42
Яблоко «Голден»	0,5	0,2	10,7	53
Яблоко «Грени смит» (зеленое)	0,4	0,4	9,7	48
Яблоко Красное	0,4	0,4	9,8	47

