



Утверждаю:

Начальник ЛДП «Тополёк»

Бондарук Л.М.

МЕНЮ 19.06.2025г.

Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак					
Морковь отварная дольками	20	0.3	0.7	1.4	12.5
Рис припущенный с томатом	150	3.8	4.4	36.3	200.1
Биточек из курицы	80	15.3	3.4	10.7	134.9
Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
Итого за Завтрак	500	23.2	9	77.7	484.8
Обед					
Помидор в нарезке	60	0.7	0.1	2.3	12.8
Суп гороховый	200	6.5	2.8	14.9	110.9
Картофель отварной в молоке	150	4.5	5.5	26.5	173.7
Котлета рыбная с морковью (треска)	100	12.5	4.1	5.7	109.7
Соус красный основной	20	0.7	0.5	1.8	14.1
Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Творожок детский	70	7.7	3.5	13.4	116.1
Итого за Обед	890	39.7	17.4	123.9	810.1