



Утверждаю:
Начальник ЛДП «Тополёк»
Бондарук Л.М.

МЕНЮ 21.06.2025г.

Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак					
Перец болгарский в нарезке	30	0.4	0	1.5	7.7
Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6
Пагу из курицы	210	22	7.4	18.4	228.2
Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Хлеб ржано-пшеничный	25	1.7	0.3	9.9	48.9
Итого за Завтрак	360	36.2	16	63.4	532.9
Обед					
Огурец в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5
Борщ с капустой и картофелем с сметаной	200	4.7	5.7	10.1	110.4
Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
Рыба тушеная в томате с овощам (минтай)	100	13.9	7.4	6.3	147.3
Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Итого за Обед	800	34.1	20.5	103,2	733.3