

ЗАКАЗНОЕ МЕНЮ

Диета	Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	Энергетическая ценность
ЗАВТРАК						
<i>Холодные блюда</i>						
БПНМ	Сыр	30	7,1	9,1	-	113,1
БПНМ	Масло	10	0,08	3,3	0,2	31,0
БПН	Йогурт	120	3,6	6,4	24,4	429,5
БПН	Творог со свежей зеленью или творог с чесноком и грецкими орехами	160 147				
		20,1	34,2	5,6		417,0
<i>Горячие блюда</i>						
БПН	Драчена/ омлет	145	16,7	21,5	15,7	294,5
БПНМ	Птица под соусом сметанным	125/50	25,3	24,9	2,8	275,6
БПНМ	Колбаски рыбные «Озерные»	100	17,5	7,8	6,5	197,7
БПН	Каша молочная рисовая с курагой	230	3,0	12,7	37,1	273,9
<i>Гарниры</i>						
БПНМ	Каша геркулес вязкая	200	4,6	2,4	20,2	121,8
БПН	Каша пшеничная вязкая	200	5,2	7,8	29,0	105,5
<i>Напитки</i>						
	Чай черный с сахаром	200/15	0,4	0,1	15,1	56,9
	Чай черный с шиповником	200/15	0,4	0,1	15,1	56,9
	Чай зеленый с сахаром	200/15	0,4	0,1	15,1	56,9
	Кофе	200	0,5	0,5	0,2	8,0
	Какао	200	4,6	4,6	27,0	160,0
	Лимон	10	0,1	-	0,8	4,0
	Хлеб ржаной/ хлеб пшеничный	40/40	6,3	2,0	48,4	242,0
ОБЕД						
<i>Холодные блюда</i>						
БПНД	Салат из белокочанной капусты (масло растительное)	100	1,6	5,1	9,4	88,4
Б	Салат «Папараць-кветка» (говядина, ветчина, помидоры, огурцы, лук, майонез) или помидоры фаршированные яйцами и луком	100	10,2	18,5	2,4	217,0
Б	Сельдь закусочная (сельдь, лук, сметана, горчица)	100	13,9	24,9	7,2	308,8
<i>Супы</i>						
БПН	Затирка с молоком	300	9,3	9,0	30,6	237,0
БПН	Суп-лапша домашняя	300	2,7	4,5	12,3	100,5
БПН	Суп из брокколи и цветной капусты	300	3,3	9,0	16,5	143,5
<i>Горячие блюда</i>						
БН	Филе птицы в сыре	130	15,9	18,6	8,7	265,5
БПНМ	Рыба запеченная «Боровая»	110	18,3	06	-	75,8
БПН	Говядина, тушенная с черносливом	75/75	11,8	10,1	4,9	159,6
БПНМ	Тыква, запеченная с яйцом	155	10,3	14,8	34,7	318,0
<i>Гарниры</i>						
БПН	Картофель жареный	200	4,2	17,6	32,4	310,8
БПНМ	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,2	2,8	53,8	287,0
БПН	Баклажаны, тушенные в соусе	200	3,2	8,8	12,8	140,8
<i>Напитки</i>						
БПНМ	Компот	200	0,2	-	19	86,2
БПНМ	Напиток тминный с лимоном	200	0,02	0,002	9,2	35,0
	Хлеб ржаной/ хлеб пшеничный	40/40	6,3	2,0	48,4	242,0
ПОЛДНИК						
БПНМ	Фрукты					
БПН	Кондитерские изделия или выпечка					
БПН	Сок фруктовый	200	1,0	0,6	23,0	96,0
БПНМ	Молоко	200	5,2	5,6	8,6	104,4
УЖИН						
<i>Холодные блюда</i>						
Б	Рулетики из баклажан с сыром и фундуком	150/5/1	1,1	11,0	3,7	116,9
БПНМ	Салат «Белоснежка» (капуста, огурец, яйцо, масло раст.)	100	1,4	4,2	10,9	86,5
БПН	Салат из свеклы с изюмом	100	1,7	3,1	14,2	88,9
<i>Горячие блюда</i>						
БПНМ	Рыба по-французски (филе хека, перец, сыр, майонез)	110	17,0	18,0	11,0	277,2
БПН	Верещака (колбаса домашняя, клецки мучные заварные, соус)	250	15,3	21,5	30,8	525,0
БПН	Котлета, рубленая из птицы с белым соусом	150/50	11,6	21,0	31,6	377,9
Б	Оладьи картофельные с мясом (говядина) или бабка картофельная со шпиком	240/40	17,7	32,8	35,9	519,2
<i>Гарниры</i>						
БПНМ	Морковь тушенная	200	4,6	9,4	14,0	161,2
БПН	Макароны отварные с сыром	230	5,5	7,7	18,7	168,6
БПН	Картофельное пюре	200	4,0	7,2	29,2	193,4
<i>Напитки</i>						
	Чай черный с сахаром	200/15	0,4	0,1	15,1	56,9
	Чай каркаде с сахаром	200/15	0,4	0,1	15,1	56,9
	Чай зеленый с сахаром	200/15	0,4	0,1	15,1	56,9
	Кефир	200	5,4	6,8	8,4	116,0
	Хлеб ржаной/ хлеб пшеничный	40/40	6,3	2,0	48,4	242,0
БПНМ	Масло сливочное	10	0,08	3,3	0,2	31,0