

МЕНЮ

02.12.2025 вторник

Тип блюда	Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	Вес (г)	№ рец
Завтрак		272	5,89	4,39	52,11	0,02		
	Чай с сахаром	37	0,11	0,03	9,10	0,02	190/10	411
	Хлеб пшеничный	69	2,98	0,56	12,95		35	
	Каша вязкая рисовая (на воде)	166	2,80	3,80	30,06		200/5	183
Второй завтрак		44	0,40	0,40	9,80	10,00		
	Яблоки	44	0,40	0,40	9,80	10,00	100	386
Обед		673	29,29	21,67	90,28	23,08		
	Гуляш из отварного мяса	156	12,89	10,19	3,28	0,69	50/50	293
	Хлеб пшеничный	45	2,00	0,35	8,42		25	
	Хлеб ржаной	87	3,30	0,60	17,05		25	
	Салат из белокочанной капусты (с морковью)	38	0,78	2,05	4,21	18,00	50	21
	Суп картофельный с фасолью	115	4,89	4,09	14,57	3,72	200	87
	Компот из кураги	82	0,56		19,91	0,40	200	394
	Каша вязкая пшеничная (гарнир)	150	4,87	4,39	22,84	0,27	150/5	183
Полдник		167	3,42	3,81	29,83	0,78		
	Чай с лимоном	20	0,16	0,04	4,70	0,78	190/5/5	412
	Булочка домашняя	147	3,26	3,77	25,13		50	452
Ужин		333	11,68	10,03	48,94	46,10		
	Хлеб пшеничный	45	2,00	0,35	8,42		25	
	Хлеб ржаной	87	3,30	0,60	17,05		25	
	Капуста тушеная(Бигус)	155	6,23	9,01	12,33	41,30	180/20	143
	Компот из клубники	46	0,15	0,07	11,14	4,80	200	394
Итого за день:		1 489	50,68	40,30	230,96	79,98		
Стоимость питания 210 руб.								

МЕНЮ

02.12.2025 вторник

Харасева А.М.

Тип блюда	Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	Вес (г)	№ рец
Завтрак		476	14,25	21,11	57,12	1,36		
	Бутерброды с маслом и сыром	181	6,52	12,26	11,20	0,42	55,3	
	Кофейный напиток с молоком	84	2,68	2,84	11,80	0,47	180,414	
	Каша рисовая вязкая молочная	211	5,05	6,01	34,12	0,47	180/5/5 187	
Второй завтрак		44	0,40	0,40	9,80	10,00		
	Яблоки	44	0,40	0,40	9,80	10,00	100,386	
Обед		617	25,99	18,94	85,35	22,13		
	Салат из белокочанной капусты (с морковью)	31	0,62	1,63	3,37	14,40	40,21	
	Суп картофельный с фасолью	103	4,40	3,68	13,11	3,35	180,87	
	Гуляш из отварного мяса	127	10,29	8,29	2,64	3,75	40/40 293	
	Хлеб пшеничный	45	2,00	0,35	8,42		25	
	Хлеб ржаной	87	3,30	0,60	17,05		25	
	Компот из кураги	74	0,51		17,92	0,36	180,391	
	Каша вязкая пшеничная (гарнир)	150	4,87	4,39	22,84	0,27	150/5 183	
Полдник		256	11,98	6,45	37,41	1,08		
	Крендель сахарный	134	2,98	3,75	22,11		50,443	
	Йогурт	122	9,00	2,70	15,30	1,08	180	
Ужин		300	10,95	7,90	46,33	41,22		
	Капуста тушеная(Бигус)	127	5,52	6,89	10,84	36,90	160/20 143	
	Хлеб пшеничный	45	2,00	0,35	8,42		25	
	Хлеб ржаной	87	3,30	0,60	17,05		25	
	Компот из клубники	41	0,13	0,06	10,02	4,32	180,394	
Итого за день: Стоимость питания 210 руб.		1 693	63,57	54,80	236,01	75,79		

МЕНЮ

02.12.2025 вторник



Тип блюда	Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	Вес (г)	№ рец
Завтрак		485	13,16	20,09	62,80	1,04		
	Бутерброды с маслом и сыром	181	6,52	12,26	11,20	0,42	55	3
	Кофейный напиток с молоком	107	3,55	3,76	14,62	0,62	200	414
	Каша рисовая вязкая молочная	197	3,09	4,07	36,98		200/5/5	187
Второй завтрак		44	0,40	0,40	9,80	10,00		
	Яблоки	44	0,40	0,40	9,80	10,00	100	386
Обед		673	29,29	21,67	90,28	23,08		
	Гуляш из отварного мяса	156	12,89	10,19	3,28	0,69	50/50	141
	Хлеб пшеничный	45	2,00	0,35	8,42		25	
	Хлеб ржаной	87	3,30	0,60	17,05		25	
	Салат из белокочанной капусты (с морковью)	38	0,78	2,05	4,21	18,00	50	21
	Суп картофельный с фасолью	115	4,89	4,09	14,57	3,72	200	87
	Компот из кураги	82	0,56		19,91	0,40	200	394
	Каша вязкая пшеничная (гарнир)	150	4,87	4,39	22,84	0,27	150/5	183
Полдник		269	12,98	6,75	39,11	1,20		
	Крендель сахарный	134	2,98	3,75	22,11		50	443
	Йогурт	135	10,00	3,00	17,00	1,20	200	
Ужин		333	11,68	10,03	48,94	46,10		
	Хлеб пшеничный	45	2,00	0,35	8,42		25	
	Хлеб ржаной	87	3,30	0,60	17,05		25	
	Капуста тушеная(Бигус)	155	6,23	9,01	12,33	41,30	180/20	143
	Компот из клубники	46	0,15	0,07	11,14	4,80	200	394
Итого за день:		1 804	67,51	58,94	250,93	81,42		
Стоимость питания 210 руб.								