

МЕНЮ**04.12.2025 четверг**

Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	Вес (г)	№ рец
Завтрак	233	6,43	5,08	40,37	0,98		
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 "Геркулес" (аллергик)	127	3,34	4,49	18,32	0,96	200/5/5	199
Второй завтрак	47	0,40		11,30	2,00		
Сок яблочный	47	0,40		11,30	2,00	100	418
Обед	565	18,33	15,46	88,14	20,24		
Птица, тушенная с овощами	182	10,38	7,51	18,16	8,03	40/160	319
Хлеб пшеничный	45	2,00	0,35	8,42			25
Хлеб ржаной	87	3,30	0,60	17,05			25
Винегрет овощной с луком репчатым	48	0,69	3,08	4,33	5,13	50	46
Рассольник ленинградский (с перловой крупой)	90	1,72	3,78	12,35	5,36	200	82
Компот из яблок и вишни	113	0,24	0,14	27,83	1,72	200	391
Полдник	175	6,59	3,31	29,80	0,04		
Чай с сахаром	37	0,11	0,03	9,10	0,02	190/10	411
Ватрушки (дрожевое тесто, творожные)	138	6,48	3,28	20,70	0,02	50	441
Ужин	522	20,91	8,95	89,41	9,91		
Котлеты или биточки рыбные запеченные (минтай)	94	11,81	3,32	4,25	0,61	70/3	271
Хлеб пшеничный	45	2,00	0,35	8,42			25
Хлеб ржаной	87	3,30	0,60	17,05			25
Лимонный напиток	117	0,47	0,05	28,75	8,40	200	397
Рис отварной с овощами	179	3,33	4,63	30,94	0,90	150	334
	1 542	52,66	32,80	259,02	33,17		

Итого за день:
Стоимость питания 210 руб.

МЕНЮ

04.12.2025 четверг

Тип блюда	Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	Вес (г)	№ рец
Завтрак		414	13,95	20,37	43,84	1,72		
	Бутерброды с маслом	136	2,45	7,55	14,62		30/10	1
	Молоко кипяченое	95	4,74	5,07	7,70	0,94	180	109
	Каша "Геркулес" жидкая на молоке	183	6,76	7,75	21,52	0,78	170/15/5	194
Второй завтрак		47	0,40		11,30	2,00		
	Сок яблочный	47	0,40		11,30	2,00	100	418
Обед		576	23,53	18,15	79,68	15,49		
	Винегрет овощной с луком репчатым	34	0,51	2,17	3,16	1,64	40	46
	Рассольник ленинградский (с перловой крупой)	81	1,54	3,41	11,11	4,82	180	82
	Птица, тушенная с овощами	227	15,96	11,49	14,89	7,48	20/160	319
	Компот из яблок и вишни	102	0,22	0,13	25,05	1,55	180	391
	Хлеб пшеничный	45	2,00	0,35	8,42		25	
	Хлеб ржаной	87	3,30	0,60	17,05			
Полдник		167	6,53	3,29	28,00	0,03		
	Чай с сахаром	29	0,05	0,01	7,30	0,01	180	411
	Ватрушки (дрожевое тесто, творожные)	138	6,48	3,28	20,70	0,02	50	441
Ужин		498	17,21	8,67	87,50	8,86		
	Лимонный напиток	106	0,42	0,04	25,88	7,56	180	392
	Хлеб пшеничный	49	2,13	0,40	9,25		25	
	Хлеб ржаной	87	3,30	0,60	17,05		25	
	Котлеты или биточки рыбные запеченные (минтай)	77	8,03	3,00	4,38	0,40	60	271
	Рис отварной с овощами	179	3,33	4,63	30,94	0,90	170	104
Итого за день:		1 702	61,62	50,48	250,32	28,10		
Стоимость питания 210 руб.								

Кухня

Дети от 3 до 7 лет

МЕНЮ**04.12.2025 четверг**

Тип блюда	Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	Вес (г)	№ рец
Завтрак		467	15,92	22,88	49,41	2,00		
	Бутерброды с маслом	136	2,45	7,55	14,62		30/10	1
	Молоко кипяченое	106	5,26	5,63	8,55	1,04	200	419
	Каша "Геркулес" жидкая на молоке	225	8,21	9,70	26,24	0,96	200/5/5	199
Второй завтрак		47	0,40		11,30	2,00		
	Сок яблочный	47	0,40		11,30	2,00	100	418
Обед		565	18,33	15,46	88,14	20,24		
	Птица, тушенная с овощами	182	10,38	7,51	18,16	8,03	40/160	319
	Хлеб пшеничный	45	2,00	0,35	8,42		25	
	Хлеб ржаной	87	3,30	0,60	17,05		25	
	Винегрет овощной с луком репчатым	48	0,69	3,08	4,33	5,13	50	46
	Рассольник ленинградский (с перловой крупой)	90	1,72	3,78	12,35	5,36	200	87
	Компот из яблок и вишни	113	0,24	0,14	27,83	1,72	200	391
Полдник		175	6,59	3,31	29,80	0,04		
	Чай с сахаром	37	0,11	0,03	9,10	0,02	190/10	411
	Ватрушки (дрожевое тесто, творожные)	138	6,48	3,28	20,70	0,02	50	441
Ужин		526	21,04	9,00	90,24	9,91		
	Котлеты или биточки рыбные запеченные (минтай)	94	11,81	3,32	4,25	0,61	70/3	271
	Хлеб пшеничный	49	2,13	0,40	9,25		25	
	Хлеб ржаной	87	3,30	0,60	17,05		25	
	Лимонный напиток	117	0,47	0,05	28,75	8,40	200	39
	Рис отварной с овощами	179	3,33	4,63	30,94	0,90	150	334
		1 780	62,28	50,65	268,89	34,19		

Итого за день:
Стоимость питания 210 руб.