

МЕНЮ

06.08.2025 среда

Халаева А.М.

Тип блюда	Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	Вес (г)	№ рец
Завтрак								
	Макаронные изделия отварные с маслом	268	8,36	4,04	49,51	0,02		
	Чай с сахаром	162	5,27	3,45	27,46		150	219
	Хлеб пшеничный	37	0,11	0,03	9,10	0,02	190/10	411
		69	2,98	0,56	12,95		35	
Второй завтрак								
	Сок яблочный	47	0,40		11,30	2,00		
		47	0,40		11,30	2,00	100	418
Обед								
	Запеканка картофельная с мясом	623	23,10	20,82	85,65	21,40		
	Хлеб пшеничный	259	12,32	12,80	23,67	12,68	160	308
	Хлеб ржаной	45	2,00	0,35	8,42		25	
	Суп картофельный с горохом	87	3,30	0,60	17,05		25	
	Компот из смеси сухофруктов	115	4,72	4,07	14,79	3,72	200	87
	Салат из репчатого лука	69	0,06		17,17		200	394
		48	0,70	3,00	4,55	5,00	50	11
Полдник								
	Чай с сахаром	152	3,86	5,93	20,90	0,02		
	Пряники	37	0,11	0,03	9,10	0,02	190/10	411
		115	3,75	5,90	11,80		50	
Ужин								
	Пюре картофельное	329	9,07	6,39	58,61	14,97		
	Чай с сахаром	160	3,66	5,41	24,04	14,95	180	339
	Хлеб пшеничный	37	0,11	0,03	9,10	0,02	190/10	411
	Хлеб ржаной	45	2,00	0,35	8,42		25	
		87	3,30	0,60	17,05		25	
Итого за день: 210 рублей		1 419	44,79	37,18	225,97	38,41		

МЕНЮ

06.08.2025 среда



Тип блюда	Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	Вес (г)	№ рец
Завтрак		368	10,44	15,86	45,97	1,27		
	Бутерброды с маслом	136	2,45	7,55	14,62		30/10	1
	Чай с молоком	90	2,74	2,84	13,38	0,54	200	413
	Суп молочный с макаронными изделиями	142	5,25	5,47	17,97	0,73	200	100
Второй завтрак		47	0,40		11,30	2,00		
	Сок яблочный	47	0,40		11,30	2,00	100	418
Обед		623	23,10	20,82	85,65	21,40		
	Запеканка картофельная с мясом	259	12,32	12,80	23,67	12,68	160	308
	Хлеб пшеничный	45	2,00	0,35	8,42		25	
	Хлеб ржаной	87	3,30	0,60	17,05		25	
	Суп картофельный с горохом	115	4,72	4,07	14,79	3,72	200	87
	Компот из смеси сухофруктов	69	0,06		17,17		200	394
	Салат из репчатого лука	48	0,70	3,00	4,55	5,00	50	11
Полдник		250	13,75	8,90	28,80	1,20		
	Пряники	115	3,75	5,90	11,80		50	
	Йогурт	135	10,00	3,00	17,00	1,20	200	
Ужин		470	23,61	15,35	59,09	1,01		
	Пудинг творожно-манный с повидлом	318	18,15	14,36	28,92	0,23	160	249
	Чай с лимоном	20	0,16	0,04	4,70	0,78	190/5/5	412
	Хлеб пшеничный	45	2,00	0,35	8,42		25	
	Хлеб ржаной	87	3,30	0,60	17,05		25	
Итого за день: 210,00 рублей		1 758	71,30	60,93	230,81	26,88		