

МЕНЮ

06.11.2025 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		735	24,15	23,31	107,22	11,82		
	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	45
	Рассольник ленинградский (с перловой крупой)	90	1,72	3,78	12,35	5,36	200	5
	Гуляш из курицы	154	10,71	11,11	2,81	0,58	40/30	293
	Каша вязкая пшеничная (гарнир)	150	4,87	4,39	22,84	0,27	150/5	183
	Компот (компотная смесь)с/м	161	0,86		39,42	0,48	200	390
Полдник		299	8,98	15,75	30,31	0,60		
	Крендель сахарный	134	2,98	3,75	22,11		50	443
	Ряженка	165	6,00	12,00	8,20	0,60	200	420
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	1/1
	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	392
	Рис отварной с овощами	179	3,33	4,63	30,94	0,90	150	334
		2 074	70,49	70,94	288,48	26,33		

Итого за день:
Стоимость питания 210 руб.

МЕНЮ

06.11.2025 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	180 419	
	Каша "Геркулес" жидкая на молоке	183	6,76	7,75	21,52	0,78	170/5/5 199	
Второй завтрак		47	0,40		11,30	2,00		
	Сок яблочный	47	0,40		11,30	2,00	100 1	
Обед		674	22,16	20,45	100,46	7,66		
	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 87	
	Хлеб пшеничный	45	2,00	0,35	8,42		25	
	Хлеб ржаной	87	3,30	0,60	17,05		25	
	Гуляш из курицы	132	9,16	9,53	2,41	0,50	30/30 293	
	Каша вязкая пшеничная (гарнир)	150	4,87	4,39	22,84	0,27	150/5 183	
	Компот(компотная смесь) с/м	145	0,78		35,47	0,43	180 390	
Полдник		282	8,38	14,55	29,49	0,97		
	Ряженка	148	5,40	10,80	7,38	0,97	180 411	
	Крендель сахарный	134	2,98	3,75	22,11		50 443	
Ужин		498	17,21	8,67	87,50	8,86		
	Лимонный напиток	106	0,42	0,04	25,88	7,56	180 397	
	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	150 334	
		1 915	62,10	64,04	272,59	21,21		

Итого за день:
Стоимость питания 210 руб.

Кухня

Дети 3-7 (аллергики)

МЕНЮ

06.11.2025 четверг

Тип блюда	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		735	24,15	23,31	107,22	11,82		
	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		
	Гуляш из курицы	154	10,71	11,11	2,81	0,58	40/30	293
	Каша вязкая пшеничная (гарнир)	150	4,87	4,39	22,84	0,27	150/5	183
	Компот (компотная смесь)с/м	161	0,86		39,42	0,48	200	390
Полдник		171	3,09	3,78	31,21	0,02		
	Чай с сахаром	37	0,11	0,03	9,10	0,02	190/10	411
	Крендель сахарный	134	2,98	3,75	22,11		50	443
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			
	Хлеб ржаной	87	3,30	0,60	17,05		25	
	Лимонный напиток	117	0,47	0,05	28,75	8,40	200	392
	Рис отварной с овощами	179	3,33	4,63	30,94	0,90	150	334
		1 708	54,98	41,12	279,51	24,73		

Итого за день:
Стоимость питания 210 руб.