

МЕНЮ**13.02.2025 четверг**

Тип блюда	Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	Вес (г)
Завтрак		467	15,92	22,88	49,41	2,00	450
	Бутерброды с маслом	136	2,45	7,55	14,62		30/10
	Молоко кипяченое	106	5,26	5,63	8,55	1,04	200
	Каша "Геркулес" жидкая на молоке	225	8,21	9,70	26,24	0,96	200/5/5
Второй завтрак		47	0,40		11,30	2,00	100
	Сок яблочный	47	0,40		11,30	2,00	100
Обед		557	18,29	15,36	86,21	34,52	700
	Птица, тушенная с овощами	182	10,38	7,51	18,16	8,03	40/160
	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
	Рассольник ленинградский (с перловой крупой)	90	1,72	3,78	12,35	5,36	200
	Кисель из черной смородины	105	0,20	0,04	25,90	16,00	200
Полдник		299	8,98	15,75	30,31	0,60	250
	Крендель сахарный	134	2,98	3,75	22,11		50
	Ряженка	165	6,00	12,00	8,20	0,60	200
Ужин		526	21,04	9,00	90,24	9,91	470
	Котлеты или биточки рыбные запеченные (минтай)	94	11,81	3,32	4,25	0,61	70/3
	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
	Рис отварной с овощами	179	3,33	4,63	30,94	0,90	150
Итого за день:		1 896	64,63	62,99	267,47	49,03	
Стоимость питания 179 руб.							

МЕНЮ**13.02.2025 четверг**

Халаева А.М.

Тип блюда	Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	Вес (г)
Завтрак		414	13,95	20,37	43,84	1,72	400
	Бутерброды с маслом	136	2,45	7,55	14,62		30/10
	Молоко кипяченое	95	4,74	5,07	7,70	0,94	180
	Каша "Геркулес" жидкая на молоке	183	6,76	7,75	21,52	0,78	170/5/5
Второй завтрак		47	0,40		11,30	2,00	100
	Сок яблочный	47	0,40		11,30	2,00	100
Обед		568	23,49	18,06	77,94	28,34	630
	Винегрет овощной с луком репчатым	34	0,51	2,17	3,16	1,64	40
	Рассольник ленинградский (с перловой крупой)	81	1,54	3,41	11,11	4,82	180
	Птица, тушенная с овощами	227	15,96	11,49	14,89	7,48	20/160
	Хлеб пшеничный	45	2,00	0,35	8,42		25
	Хлеб ржаной	87	3,30	0,60	17,05		25
	Кисель из черной смородины	94	0,18	0,04	23,31	14,40	180
Полдник		282	8,38	14,55	29,49	0,97	230
	Ряженка	148	5,40	10,80	7,38	0,97	180
	Крендель сахарный	134	2,98	3,75	22,11		50
Ужин		498	17,21	8,67	87,50	8,86	440
	Лимонный напиток	106	0,42	0,04	25,88	7,56	180
	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
	Рис отварной с овощами	179	3,33	4,63	30,94	0,90	150
Итого за день:		1 809	63,43	61,65	250,07	41,89	
Стоимость питания 179 руб.							