

МЕНЮ

14.08.2025 четверг

Халаева А.М.

Тип блюда	Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	Вес (г)	№ рец
Завтрак								
	Бутерброды с маслом	467	15,92	22,88	49,41	2,00		
	Молоко кипяченое	136	2,45	7,55	14,62		30/10	1
	Каша "Геркулес" жидкая на молоке	106	5,26	5,63	8,55	1,04	200	419
		225	8,21	9,70	26,24	0,96	200/5/5	199
Второй завтрак								
	Сок яблочный	47	0,40		11,30	2,00		
		47	0,40		11,30	2,00	100	418
Обед								
	Икра свекольная	615	19,43	14,54	101,57	17,23		
		50	1,17	2,30	6,17	3,36	50	55
	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	
	Рассольник ленинградский (с перловой крупой)	90	1,72	3,78	12,35	5,36	200	82
	Компот (компотная смесь)с/м	161	0,86		39,42	0,48	200	390
Полдник								
	Ряженка	280	9,75	17,90	20,00	0,60		
		165	6,00	12,00	8,20	0,60	200	420
	Пряники	115	3,75	5,90	11,80		50	
Ужин								
	Чай с сахаром	489	23,90	12,69	69,76	1,02		
		37	0,11	0,03	9,10	0,02	190/10	411
	Хлеб пшеничный	45	2,00	0,35	8,42		25	
	Хлеб ржаной	87	3,30	0,60	17,05		25	
	Рис отварной с овощами	179	3,33	4,63	30,94	0,90	150	334
	Котлеты или биточки рыбные запеченные(ГОРБУША)	141	15,16	7,08	4,25	0,10	70/3	271
Итого за день:210,00рублей		1 898	69,40	68,01	252,04	22,85		

МЕНЮ

14.08.2025 четверг

Халаева А.М.



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		615	19,43	14,54	101,57	17,23		
	Икра свекольная	50	1,17	2,30	6,17	3,36	50	55
	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	
	Рассольник ленинградский (с перловой крупой)	90	1,72	3,78	12,35	5,36	200	82
	Компот (компотная смесь)с/м	161	0,86		39,42	0,48	200	390
Полдник		152	3,86	5,93	20,90	0,02		
	Чай с сахаром	37	0,11	0,03	9,10	0,02	190/10	411
	Пряники	115	3,75	5,90	11,80		50	
Ужин		489	23,90	12,69	69,76	1,02		
	Чай с сахаром	37	0,11	0,03	9,10	0,02	190/10	411
	Хлеб пшеничный	45	2,00	0,35	8,42		25	
	Хлеб ржаной	87	3,30	0,60	17,05		25	
	Рис отварной с овощами	179	3,33	4,63	30,94	0,90	150	334
	Котлеты или биточки рыбные запеченные(ГОРБУША)	141	15,16	7,08	4,25	0,10	70/3	271
Итого за день:210,00рублей		1 536	54,02	38,24	243,90	21,25		