

МЕНЮ

14.11.2025 пятница

Тип блюда	Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	Вес (г)	№ рец
Завтрак		708	39,89	36,51	54,98	1,45		
	Бутерброды с маслом и сыром	181	6,52	12,26	11,20	0,42		55 3
	Кофейный напиток с молоком	107	3,55	3,76	14,62	0,62		200 414
	Запеканка из творога	420	29,82	20,49	29,16	0,41		140/30 351
Второй завтрак		38	0,90	0,20	8,10	60,00		
	Апельсины	38	0,90	0,20	8,10	60,00		100
Обед		822	30,81	25,17	117,86	11,69		
	Котлеты рубленые из курицы	195	13,35	13,26	5,61	0,09		70 322
	Хлеб пшеничный	45	2,00	0,35	8,42			25
	Хлеб ржаной	174	6,60	1,20	34,10			50
	Каша пшенная рассыпчатая с маслом	218	6,52	5,17	36,35			150/5 179
	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
	Суп картофельный с крупой рисовой к/б	73	1,58	2,19	11,66	6,60		200 86
Полдник		280	9,75	17,90	20,00	0,60		
	Ряженка	165	6,00	12,00	8,20	0,60		200 420
	Печенье промышленное	115	3,75	5,90	11,80			50
Ужин		568	20,29	26,98	60,78	3,65		
	Хлеб пшеничный	45	2,00	0,35	8,42			25
	Хлеб ржаной	87	3,30	0,60	17,05			25
	Салат из кукурузы (консервированной)	58	1,02	3,19	6,21	2,23		50 12
	Кисель из вишни	108	0,16	0,09	26,55	1,20		200 396
	Омлет натуральный	270	13,81	22,75	2,55	0,22		150 279
Итого за день:		2 416	101,64	106,76	261,72	77,39		
Стоимость питания 210 руб.								

МЕНЮ

14.11.2025 пятница

Тип блюда	Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	Вес (г)	№ рец
Завтрак		636	35,51	33,18	48,73	1,25		
	Бутерброды с маслом и сыром	181	6,52	12,26	11,20	0,42	55	3
	Запеканка из творога	371	26,31	18,08	25,73	0,36	120/30	751
	Кофейный напиток с молоком	84	2,68	2,84	11,80	0,47	180	411
Второй завтрак		38	0,90	0,20	8,10	60,00		
	Апельсины	38	0,90	0,20	8,10	60,00	100	
Обед		735	26,82	18,98	114,10	6,43		
	Салат из репчатого лука	34	0,53	2,11	3,31	1,60	40	11
	Котлеты рубленные из курицы	129	9,05	8,21	4,60	0,08	60	322
	Компот из смеси сухофруктов	62	0,05		15,45		180	394
	Хлеб пшеничный	45	2,00	0,35	8,42		25	
	Хлеб ржаной	174	6,60	1,20	34,10		50	
	Каша пшенная рассыпчатая с маслом	218	6,52	5,17	36,35		150/5	179
	Суп картофельный с крупой рисовой	73	2,07	1,94	11,87	4,75	180	86
Полдник		263	9,15	16,70	19,18	0,97		
	Ряженка	148	5,40	10,80	7,38	0,97	180	420
	Печенье промышленное	115	3,75	5,90	11,80		50	
Ужин		509	18,23	23,30	56,55	3,06		
	Салат из кукурузы (консервированной)	46	0,82	2,55	4,97	1,79	40	12
	Хлеб пшеничный	45	2,00	0,35	8,42		25	
	Хлеб ржаной	87	3,30	0,60	17,05		25	
	Омлет натуральный	234	11,97	19,72	2,21	0,19	130	229
	Кисель из вишни	97	0,14	0,08	23,90	1,08	180	396

Итого за день:
Стоимость питания 210 руб.

МЕНЮ

14.11.2025 пятница

Тип блюда	Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	Вес (г)	№ рец
Завтрак		268	8,36	4,04	49,51	0,02		
	Макаронные изделия отварные с маслом	162	5,27	3,45	27,46		150	219
	Чай с сахаром	37	0,11	0,03	9,10	0,02	190/10	411
	Хлеб пшеничный	69	2,98	0,56	12,95		55	
Второй завтрак		38	0,90	0,20	8,10	60,00		
	Апельсины	38	0,90	0,20	8,10	60,00	100	
Обед		822	30,81	25,17	117,86	11,69		
	Котлеты рубленные из курицы	195	13,35	13,26	5,61	0,09	70	322
	Хлеб пшеничный	45	2,00	0,35	8,42		25	
	Хлеб ржаной	174	6,60	1,20	34,10		50	
	Каша пшенная рассыпчатая с маслом	218	6,52	5,17	36,35		150/5	179
	Компот из смеси сухофруктов	69	0,06		17,17		200	344
	Салат из репчатого лука	48	0,70	3,00	4,55	5,00	50	
	Суп картофельный с крупой рисовой к/б	73	1,58	2,19	11,66	6,60	200	86
Полдник		135	3,91	5,94	16,50	0,78		
	Чай с лимоном	20	0,16	0,04	4,70	0,78	190/5/5	417
	Печенье промышленное	115	3,75	5,90	11,80		50	
Ужин		568	20,29	26,98	60,78	3,65		
	Хлеб пшеничный	45	2,00	0,35	8,42		25	
	Хлеб ржаной	87	3,30	0,60	17,05		25	
	Салат из кукурузы (консервированной)	58	1,02	3,19	6,21	2,23	50	17
	Кисель из вишни	108	0,16	0,09	26,55	1,20	200	344
	Омлет натуральный (аллергик)	270	13,81	22,75	2,55	0,22	150	344
		1 831	64,27	62,33	252,75	76,14		

Итого за день:
Стоимость питания 210 руб.