

МЕНЮ

23.10.2025 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	
	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	200/55	144
Второй завтрак		47	0,40		11,30	2,00		
	Сок яблочный	47	0,40		11,30	2,00	100	418
Обед		613	18,95	15,32	99,73	19,00		
	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	
	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	200	82
	Компот (компотная смесь)с/м	161	0,86		39,42	0,48	200	340
Полдник		299	8,98	15,75	30,31	0,60		
	Крендель сахарный	134	2,98	3,75	22,11			
	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	278
	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
		1 952	65,29	62,95	280,99	33,51		

Итого за день:

Стоимость питания 210 руб.

МЕНЮ

23.10.2025 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	418
Обед		619	24,09	18,02	90,10	14,37		
	Винегрет овощной с луком репчатым	34	0,51	2,17	3,16	1,64	40	36
	Рассольник ленинградский (с перловой крупой)	81	1,54	3,41	11,11	4,82	180	
	Птица, тушеная 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	
	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	420
	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	275
	Рис отварной с овощами	179	3,33	4,63	30,94	0,90	150	334
Итого за день:		1 860	64,03	61,61	262,23	27,92		
Стоимость питания 210 руб.								

МЕНЮ

23.10.2025 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	111
	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		613	18,95	15,32	99,73	19,00		
	Птица, тушенная с овощами	182	10,38	7,51	18,16	8,03	40/160	119
	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	87
	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		25	
	Хлеб ржаной	87	3,30	0,60	17,05		25	
	Лимонный напиток	117	0,47	0,05	28,75	6,40	200	
	Рис отварной с овощами	179	3,33	4,63	30,94	0,90	150	334
Итого за день:		1 586	49,78	33,13	272,02	31,91		
Стоимость питания 210 руб.								