

МЕНЮ

26.11.2025 среда

Тип блюда	Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	Вес (г)	№ рец
Завтрак		309	9,30	5,87	54,84	0,02		
	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 гречневая вязкая (аллергик)	203	6,21	5,28	32,79		200/5/5	182
Второй завтрак		44	0,40	0,40	9,80	10,00		
	Яблоки	44	0,40	0,40	9,80	10,00	100	386
Обед		580	22,80	17,87	81,90	18,90		
	Запеканка картофельная с мясом	259	12,32	12,80	23,67	12,68	160	308
	Хлеб пшеничный	45	2,00	0,35	8,42		25	
	Хлеб ржаной	87	3,30	0,60	17,05		25	
	Суп картофельный с горохом	115	4,72	4,07	14,79	3,72	200	87
	Компот из смеси сухофруктов	69	0,06		17,17		200	394
	Огурцы соленые	5	0,40	0,05	0,80	2,50	50	
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	412
	Пряники	115	3,75	5,90	11,80		50	
Ужин		347	9,39	9,29	56,29	100,88		
	Пюре картофельное	133	3,05	4,51	20,03	10,38	150	339
	Напиток из плодов шиповника	77	0,64	3,78	9,99	88,00	200	417
	Хлеб пшеничный	45	2,00	0,35	8,42		25	
	Хлеб ржаной	87	3,30	0,60	17,05		25	
	Огурцы соленые	5	0,40	0,05	0,80	2,50	50	
		1 415	45,80	39,37	219,33	130,58		

Итого за день:
Стоимость питания 210 руб.

МЕНЮ

26.11.2025 среда

Тип блюда	Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	Вес (г)	№ рец
Завтрак		346	10,16	15,59	41,27	1,13		
	Бутерброды с маслом	136	2,45	7,55	14,62		30/10	1
	Суп молочный с гречневой крупой	126	5,03	5,20	14,85	0,66	180	101
	Кофейный напиток с молоком	84	2,68	2,84	11,80	0,47	180	414
Второй завтрак		44	0,40	0,40	9,80	10,00		
	Яблоки	44	0,40	0,40	9,80	10,00	100	386
Обед		572	22,71	17,86	80,02	18,40		
	Запеканка картофельная с мясом	259	12,32	12,80	23,67	12,68	160	308
	Компот из смеси сухофруктов	62	0,05		15,45		180	394
	Хлеб пшеничный	45	2,00	0,35	8,42		25	
	Хлеб ржаной	87	3,30	0,60	17,05		25	
	Суп картофельный с горохом	115	4,72	4,07	14,79	3,72	180	87
	Огурцы соленые	4	0,32	0,04	0,64	2,00	40	
Полдник		237	12,75	8,60	27,10	1,08		
	Пряники	115	3,75	5,90	11,80		50	
	Йогурт	122	9,00	2,70	15,30	1,08	180	
Ужин		423	21,44	13,76	53,47	79,40		
	Пудинг из творога (запеченный)	224	15,44	9,35	19,54	0,20	150/20	348
	Напиток из плодов шиповника	63	0,57	3,41	7,63	79,20	180	4
	Хлеб пшеничный	49	2,13	0,40	9,25		25	
	Хлеб ржаной	87	3,30	0,60	17,05		25	
Итого за день:		1 622	67,46	56,21	211,66	110,01		
Стоимость питания 210 руб.								

МЕНЮ

26.11.2025 среда

Тип блюда	Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	Вес (г)	№ рец
Завтрак		383	11,59	17,09	45,75	1,35		
	Бутерброды с маслом	136	2,45	7,55	14,62		30/10	1
	Кофейный напиток с молоком	107	3,55	3,76	14,62	0,62	200	414
	Суп молочный с гречневой крупой	140	5,59	5,78	16,51	0,73	200	101
Второй завтрак		44	0,40	0,40	9,80	10,00		
	Яблоки	44	0,40	0,40	9,80	10,00	100	386
Обед		580	22,80	17,87	81,90	18,90		
	Запеканка картофельная с мясом	259	12,32	12,80	23,67	12,68	160	308
	Хлеб пшеничный	45	2,00	0,35	8,42		25	
	Хлеб ржаной	87	3,30	0,60	17,05		25	
	Суп картофельный с горохом	115	4,72	4,07	14,79	3,72	200	87
	Компот из смеси сухофруктов	69	0,06		17,17		200	394
	Огурцы соленые	5	0,40	0,05	0,80	2,50	50	
Полдник		250	13,75	8,90	28,80	1,20		
	Пряники	115	3,75	5,90	11,80		50	
	Йогурт	135	10,00	3,00	17,00	1,20	200	
Ужин		514	25,58	18,19	61,75	88,25		
	Напиток из плодов шиповника	77	0,64	3,78	9,99	88,00	200	417
	Хлеб пшеничный	45	2,00	0,35	8,42		25	
	Хлеб ржаной	87	3,30	0,60	17,05		25	
	Пудинг из творога (запеченный)	305	19,64	13,46	26,29	0,25	170/20	249
Итого за день:		1 771	74,12	62,45	228,00	119,70		
Стоимость питания 210 руб.								