

МЕНЮ

28.10.2025 вторник

Тип блюда	Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	Вес (г)	№ рец
Завтрак		294	7,48	4,79	55,24	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 ячневая вязкая на воде (аллергик)	188	4,39	4,20	33,19		200/5,5	16
Обед		908	44,59	45,95	78,98	15,88		
	Хлеб пшеничный	45	2,00	0,35	8,42		25	
	Хлеб ржаной	87	3,30	0,60	17,05		25	
	Свекольник с картофелем на к/б	83	1,46	4,51	9,21	4,49	200	69
	Салат из картофеля с солеными огурцами	43	0,68	2,61	4,31	6,00	50	11
	Компот из клубники	46	0,15	0,07	11,14	4,80	200	39
	Плов из птицы (рис)	604	37,00	37,81	28,85	0,59	70/130	201
Полдник		224	3,90	7,55	35,12	88,00		
	Напиток из плодов шиповника	77	0,64	3,78	9,99	88,00	200	41
	Булочка домашняя	147	3,26	3,77	25,13		50	45
Ужин		358	8,62	12,57	52,44	19,22		
	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	
	Рагу из овощей	189	3,21	11,59	17,87	19,20	190/10	144
Итого за день:		1 784	64,59	70,86	221,78	123,12		
Стоимость питания 210 руб.								

МЕНЮ

28.10.2025 вторник

Тип блюда	Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	Вес (г)	№ рец
Завтрак		506	17,55	23,38	56,55	1,75		
	Бутерброды с маслом и сыром	181	6,52	12,26	11,20	0,42	55	3
	Какао с молоком	89	3,45	3,48	11,00	0,58	180	416
	Каша ячневая вязкая молочная	236	7,58	7,64	34,35	0,75	180/5/5	187
Второй завтрак		82	3,00	6,00	4,10	0,30		
	Ряженка	82	3,00	6,00	4,10	0,30	100	87
Обед		686	30,39	30,77	71,92	10,82		
	Салат из картофеля с солеными огурцами	31	0,52	1,83	3,14	1,92	40	7
	Хлеб пшеничный	45	2,00	0,35	8,42		25	
	Хлеб ржаной	87	3,30	0,60	17,05		25	
	Свекольник с картофелем на к/б	75	1,32	4,06	8,29	4,04	180	69
	Компот из клубники	41	0,13	0,06	10,02	4,32	180	394
	Плов из птицы (рис)	407	23,12	23,87	25,00	0,54	60/100	321
Полдник		197	5,85	5,67	30,63	79,27		
	Напиток из плодов шиповника	63	0,57	3,41	7,63	79,20	180	4
	Булочка "Творожная"	134	5,28	2,26	23,00	0,07	50	4
Ужин		331	8,24	11,39	48,85	17,29		
	Чай с сахаром	29	0,05	0,01	7,30	0,01	180	4
	Хлеб пшеничный	45	2,00	0,35	8,42		25	
	Хлеб ржаной	87	3,30	0,60	17,05		25	
	Рагу из овощей	170	2,89	10,43	16,08	17,28	175/5	148
Итого за день:		1 802	65,03	77,21	212,05	109,43		
Стоимость питания 210 руб.								

МЕНЮ

28.10.2025 вторник

Тип блюда	Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	Вес (г)	№ рец
Завтрак		470	14,61	20,21	57,61	1,04		
	Бутерброды с маслом и сыром	181	6,52	12,26	11,20	0,42	55	3
	Какао с молоком	101	3,70	3,75	13,22	0,62	200	416
	Каша ячневая вязкая молочная	188	4,39	4,20	33,19		200/5/5	187
Второй завтрак		82	3,00	6,00	4,10	0,30		
	Ряженка	82	3,00	6,00	4,10	0,30	100	420
Обед		908	44,59	45,95	78,98	15,88		
	Хлеб пшеничный	45	2,00	0,35	8,42		25	
	Хлеб ржаной	87	3,30	0,60	17,05		25	
	Свекольник с картофелем на к/б	83	1,46	4,51	9,21	4,49	200	69
	Салат из картофеля с солеными огурцами	43	0,68	2,61	4,31	6,00	50	23
	Компот из клубники	46	0,15	0,07	11,14	4,80	200	394
	Плов из птицы (рис)	604	37,00	37,81	28,85	0,59	70/130	321
Полдник		211	5,92	6,04	32,99	88,07		
	Напиток из плодов шиповника	77	0,64	3,78	9,99	88,00	200	417
	Булочка "Творожная"	134	5,28	2,26	23,00	0,07	50	470
Ужин		358	8,62	12,57	52,44	19,22		
	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	
	Рагу из овощей	189	3,21	11,59	17,87	19,20	190/10	144
Итого за день:		2 029	76,74	90,77	226,12	124,51		
Стоимость питания 210 руб.								