

МЕНЮ

29.06.2023 четверг



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	574	23,92	17,73	79,72	29,39		
Рассольник ленинградский (с перловой крупой)	81	1,54	3,41	11,11	4,82	180	82
Птица, тушенная с овощами	227	15,96	11,49	14,89	7,48	20/160	319
Хлеб пшеничный	45	2,00	0,35	8,42		25	
Хлеб ржаной	87	3,30	0,60	17,05		25	
Кисель из черной смородины	94	0,18	0,04	23,31	14,40	180	396
Икра свекольная	40	0,94	1,84	4,94	2,69	40	55
Полдник	267	8,06	13,25	28,83	0,22		
Ряженка	133	5,08	9,50	6,72	0,22	180	420
Крендель сахарный	134	2,98	3,75	22,11		50	443
Ужин	494	17,08	8,62	86,67	8,86		
Лимонный напиток	106	0,42	0,04	25,88	7,56	180	392
Хлеб пшеничный	45	2,00	0,35	8,42		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	271
Рис отварной с овощами	179	3,33	4,63	30,94	0,90	150	334
Итого за день:	1 796	63,41	59,97	250,36	42,19		

МЕНЮ

29.06.2023 четверг



Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	Вес (г)	№ рец
Завтрак	300	5,90	12,07	42,04	0,98		
Бутерброды с маслом	136	2,45	7,55	14,62		30/10	1
Чай с сахаром	37	0,11	0,03	9,10	0,02	190/10	411
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	559	18,77	14,58	88,05	32,75		
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
Кисель из черной смородины	105	0,20	0,04	25,90	16,00	200	396
Полдник	154	3,14	3,79	26,81	0,78		
Чай с лимоном	20	0,16	0,04	4,70	0,78	190/5/5	412
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	8,40	200	392
Рис отварной с овощами	179	3,33	4,63	30,94	0,90	150	334
Итого за день:	1 582	49,12	39,39	257,61	46,42		

МЕНЮ

29.06.2023 четверг



Каримова Ирина

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	1
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	200/5/5	199
Второй завтрак	47	0,40		11,30	2,00		
Сок яблочный	47	0,40		11,30	2,00	100	418
Обед	559	18,77	14,58	88,05	32,75		
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
Кисель из черной смородины	105	0,20	0,04	25,90	16,00	200	396
Полдник	299	8,98	15,75	30,31	0,60		
Крендель сахарный	134	2,98	3,75	22,11		50	443
Ряженка	165	6,00	12,00	8,20	0,60	200	420
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	8,40	200	392
Рис отварной с овощами	179	3,33	4,63	30,94	0,90	150	334
Итого за день:	1 894	64,98	62,16	268,48	47,26		