Меню

дата ***05.11.2026***

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
День 1	**ЗАВТРАК**						
	Бутерброды с маслом	70	4,1	17,0	24,3	269,0	815
	Каша пшенная молочная	300	10,5	12,8	49,15	354,2	502
	Чай с сахаром 200/15	215	0,2	0,0	15,0	58,0	411
	Хлеб ржаной витаминизированный	20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н
итого	**ЗА ЗАВТРАК**	**605**	**16,46**	**30,1**	**98,05**	**735,53**	
	ОБЕД						
	Салат из белокочанной капусты	100	2,17	4,5	10,33	86,67	701
	Борщ из свежей капусты со сметаной и мякотью цыплят	250	1,53	4,49	10,31	110,09	102
	"Колобки" мясо-картофельные	120	11,68	11,15	10,50	189,00	232
	Макаронные изделия отварные	180	6,12	10,98	41,04	293,40	300
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,90	0,05	20,60	89,00	402
	Хлеб ржаной витаминизированный	20	1,66	0,30	9,60	54,30	б/н
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	2,54	0,40	11,08	60,30	б/н
итого	**ЗА ОБЕД**	**890**	**26,6**	**31,87**	**113,46**	**882,76**	
	ПОЛДНИК						
	Сок	200	8,25	8,53	20,20	158,80	б/н
	Фрукты свежие	185	0,74	0,00	17,76	74,00	б/н
итого	**ЗА ПОЛДНИК**	**385**	**8,99**	**8,53**	**37,96**	**232,8**	
	УЖИН						
	Булка сдобная	100	7,94	14,78	22,14	221,56	б/н
	Жаркое по-домашнему	300	25,71	13,71	30,30	347,91	227
	Чай с сахаром и молоком (200/15)	215	1,52	1,35	15,90	81,00	415
	Хлеб ржаной витаминизированный	20	1,66	0,30	9,60	54,30	б/н
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	2,54	0,40	11,08	60,30	б/н
итого	**ЗА УЖИН**	**655**	**39,37**	**30,54**	**89,02**	**765,07**	
	2 УЖИН						
	Мучные кондитерские изделия	50	5,46	4,88	66,41	273,83	б/н
	Кисломолочный напиток	180	4,90	4,50	19,40	137,70	б/н
итого	**ЗА 2 УЖИН**	**230**	**10,36**	**9,38**	**85,81**	**411,53**	
итого	**ЗА ДЕНЬ**	**2765**	**101,78**	**110,42**	**424,3**	**3027,69**	

Согл: директор

Согл: повар