

Меню на 19.02.2024г, понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)
завтрак	Каша гречневая молочная	200	222,38
	Чай с молоком	180	49,2
	Батон с маслом	30/10	78,5
	итого	420,0	350.08
Позавтрак	Фрукты	100	52
	Итого	100	52
Обед	Салат из капусты с маслом	50	34.27
	Суп рыбный (минтай)	200	180,0
	Макароны	150	138.25
	Гуляш из куриного мяса	70	110,0
	Компот из яблок	200	75,2
	Хлеб ржаной	50	117.86
	Хлеб из муки пшеничной	40.0	70,5
	итого	760	727,88
полдник	Кондитерское изделие	100/40	261,8
	Чай	200	92,0
	итого	290,0	353,80
итого		1620,0	1583,30

Меню на 20.02.2024г., вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	200	187,4
	Чай с лимоном	200	52,58
	Батон с маслом и сыром	40/10/6	98,5
	итого	386.0	378,48
Позавтрак	Фрукты	100	52.0
	итого	100	52.0
Обед	Салат из соленого огурца	50	34.27
	Суп гороховый на курице	200	112.11
	Гречка,	150	98,2
	гуляш из печени говяжьей.	60	229,0
	Хлеб из муки пшеничной	30.0	70,5
	Хлеб ржаной	50	117.86
	Компот из фруктов	180	107.0
	итого	740.0	834,04
полдник	Йогурт	180	106,2
	Сушки	30	74,0
	итого	2300	180,2
Итого		1482.0	1601,01

Меню на 21.02.2024 г., среда

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)
завтрак	Вермишель молочная	150	242,9
	Кофейный напиток	180	145,01
	Батон с маслом и сыром	40/10/6	261,95
	итого	386	649,86
Позавтрак	Фрукты	100	52
	итого	100	52
Обед	Салат из свеклы	50	40,38
	Борщ из свежей капусты со сметаной	200/20	114,11
	Плов	220	401,0
	Компот из сухофруктов	200	104
	Хлеб ржаной	50	74,4
	Хлеб из муки пшеничной	40.0	70,5
	итого	780,0	873,19
полдник	Чай	200	56,8
	Булочка	60,0	220,0
	итого	260	276,8
итого		1526,0	1784,08

Меню на 22.02.2024г., четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)
Завтрак	Каша пшенная молочная	200	198,94
	Чай с молоком	200	122,2
	Батон с маслом	30/6	153,0
	итого	436	474,14
Позавтрак	Фрукты	100	52
Обед	итого	100	52
	Салат овощной	50	50,2
	Суп гречневый на курице	200	102.1
	Ленивые вареники	120	160,0
	Сметана	40,0	229,05
	Компот из сухофруктов	200	82,9
	Хлеб ржаной	50	74,4
	Хлеб из муки пшеничной	40.0	70,5
	итого	760	769,15
полдник	Кисель	200	142,2
	Сухари	30	98,0
	итого	230,0	240.2
Итого		1586.0	1535,49