



Меню

Пятница (1) 30.01.2026

№ реп	Завтрак	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
160	Суп мол с макарон.изд.	200/200	5,67	4,835	22,76	152,3
692	Кофейный напиток	200/200	0,3	0,072	0,14	39,38
3	Бутерброд	134/114	134	12,09	16,98	52,495
	Итого:		18,06	21,887	75,395	592,23
	2 й завтрак					
693	Какао с молоком	200/200	5,22	4,58	18,584	132,876
п/п	Печенье	30/20	2,22	3	22,89	121,8
	Итого:		7,44	7,58	41,474	254,676
	Обед					
45	Квашеная капуста	100/60	0,464	8,91	1,044	89,03
110	Борщ	250/250	2,16	3,65	12,56	89,73
492	Плов из курицы	120/120	21,16	31,878	30,085	485,5
639	Компот из смеси сухофр.	200/200	0,48	0	20,18	78,35
	Хлеб ржано пшеничный	60/40	3,36	0,66	25,98	119,4
	Хлеб пшен.	50/35	3,8	0,3	26,15	116,5
	Итого:		31,424	45,398	115,999	978,51
	Полдник					
	Яблоки свежие	185/185	0,74	0	20,905	85,1
	Итого:		0,74	0	20,905	85,1
	Ужин					
51	Нарезка из отв.свеклы	100/60	0,765	0	4,86	21,6
203	Картофель отварной	180/150	2,94	3,765	28,62	153,4
360	Сырники с морковью	90/75	20,06	8.45	16.788	185.21
	сметана	10/10	0.29	1.5	0.36	16
685	Чай с сахаром	200/200	0,08	0	12,997	149,056
	Хлеб пшеничный	50/35	3,8	0,3	26,15	116,5
	Хлеб ржано пшеничный	60/40	3,36	0,66	25,98	119,4
	Итого:		31,295	14,675	115,755	777,166
	Сбалансировать:		88,959	89,54	369,528	2687,682

Составила: медицинская сестра А.Д. Тапилина