



Меню

Суббота (1) 31.01.2026 г.

№ реп	Завтрак	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
311	Каша мол.манная	200/200	5,82	7,615	22,63	177,34
692	Кофейный напиток с молоком	200/200	5.23	4.442	18,39	130,78
1	Бутерброд	115/95	7,12	11,47	52,495	332,15
337	Яйцо отварное	1 шт.	5,08	4,64	0,28	62,8
	Итого:		23.85	28.167	93.795	703.07
	2 й завтрак					
698	Ряженка	180/150	5,046	4,35	7,308	93,96
п/п	Батон	0,05	3,96	1,65	28,9	183
	Итого:		9.006	6	36,208	276,96
	Обед					
135	Суп из овощей	250/250	2,35	3,68	15,87	103,11
374	Рыба тушеная в томате	100/90	16,74	2.708	3.91	106.96
215	Картофель туш. с луком	180/150	3,325	7,135	30,93	194,08
49	Нарезка из св .моркови	100/60	1,04	7,07	5,6	89,33
639	Компот из смеси сухофр.	200/200	0,48	0	20,18	78,35
	Хлеб ржано пшеничный	60/40	3,36	0,66	25,95	119,4
	Хлеб пшен.	50/35	3,8	0,3	26,15	116,5
	Итого:		31.095	21.553	128.59	807.73
	Полдник					
	Яблоки свежие	185	0,74	0	20,905	85,1
	итого:		0,74	0	20,905	85,1
	Ужин					
487	Курица отварная	100/90	18,234	18,4	0,89	241,86
332	Макароны отварные	180/150	5,42	7,17	37,217	225,99
45	Квашеная капуста	100/60	0,36	3,99	0,81	42,26
685	Чай с сахаром	200/200	0,08	0	12,997	49,056
	Хлеб пшеничный	50/35	3,8	0,3	26,15	116,5
	Хлеб ржано пшеничный	60/40	3,36	0,66	25,95	119,4
	Итого:		31,254	30,52	104,014	795,066
	Сбалансировать:		95.945	86.24	383.24	2667.926

Составила: медицинская сестра М.И. А.Д. Тапилина