



Плющенко Н.С.

Меню

Вторник (1) 27.01.2026 г.

№ реп	Завтрак	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
160	Суп мол с макар.изд.	200\200	5,67	4,835	22,76	152,3
692	Кофейный напиток	200\200	0,3	0,072	10,12	39,78
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:		18,17	21,017	85,655	587,03
	2 й завтрак					
697	Молоко кипяченое 2,5%	190\190	5,35	4,75	8,98	98,8
п/п	Батон	50\50	3,96	1,65	28,9	183
	итого:		9,31	6,4	37,88	281,8
	Обед					
43	Нарезка из свежей капусты	100\60	1,48	8,92	4,75	105,21
135	Суп из овощей	250\250	2,5	5,68	10,85	107,43
435	Мясо духовое	230\190	15,04	20,149	12,72	365,79
639	Компот из сухофрукты	200\200	0,48	0	20,18	78,35
	Хлеб ржано пшеничный	60\40	3,36	0,66	25,98	119,4
	Х леб пшен.	50\35	3,8	0,3	26,15	116,5
	Итого:		26,66	35,709	100,63	892,68
	Полдник					
	Яблоки свежие	185\185	0,74	0	20,905	85,1
	итого:		0,74	0	20,905	85,1
	Ужин					
51	Нарезка из отварной свеклы	100\60	1,27	0	8,1	36
302	Каша вязкая пшеничная	180\150	8,39	6,17	15,36	195,55
366	Запеканка из творога	70\65	12	10.58	7.31	177.37
	сметана	10\10	0.29	1.5	0.36	16
685	Чай с сахаром	200\200	0,08	0,96	52,13	235,9
	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:		29,87	22,358	135,77	896,72
	Сбалансировать:		84,75	85,484	390,84	2743,33

Составила: медицинская сестра Медс А.Д. Тапилина