



Охрименко Р.В.

Меню

Понедельник (1) 14.09.2026 г

№ реп	Завтрак	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
311	Каша геркулесовая молочная	200/200	6,136	6,69	21,034	164,3
3	Бутерброд с сыром и маслом	114/134	12,09	17,185	48,795	405,55
692	Кофейный напиток	200/200	0,206	0,042	11,966	46,97
	итого:		18,43	23,92	81,80	616,82
	2 й завтрак					
698	Ряженка 2,5%	150/180	5,05	4,35	7,31	93,96
п/п	Печенье	20/30	2,22	3	22,89	121,8
	итого:		7,270	7,35	30,20	215,76
	Обед					
140	Суп картофельный с макаронными изделиями	250/250	2,866	5,495	20,916	147,07
440	Говядина, тушенная с капустой	150/180	14,676	21,671	12,946	304,87
639	Компот из смеси сухофруктов	200/200	0,5	0	22,078	82,69
	Хлеб ржано пшеничный	40/60	4,14	0,72	25,44	128,4
	Хлеб пшеничный	35/50	3,8	0,4	24,3	114
	итого:		25,98	28,29	105,68	777,03
	Полдник					
	Яблоко свежее	185	0,74	0	20,905	85,1
	Итого:		0,74	0	20,905	85,1
	Ужин					
628	Рыба, тушенная в томате с овощами	100/120	11,524	9,571	10,482	172,53
302	Рис отварной	150/180	5,806	6,725	33,341	220,27
685	Чай с сахаром	200/200	0,4	0	11,116	43,87
	Хлеб ржано пшеничный	40/60	4,14	0,72	25,44	128,4
	Хлеб пшеничный	35/50	3,8	0,4	24,3	114
	итого:		25,67	17,416	104,679	679,07
	Сбалансировать:		78,09	77,71	340,48	2371,93

Составила: медицинская сестра Мелев Тапилина А.Д.