



Охрименко Р.В.

Меню

Среда (2) 09.09.2026 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
693	Какао с молоком	200/200	5,1904	5,81	18,5398	143,86
	итого:		23,4164	29,685	88,3688	713,71
	2-ой завтрак					
648	Кефир 2,5%	150/180	5,02	4,33	6,92	91,7
п/п	Батон	50/50	3,85	1,5	24,9	131
	итого:		8,87	5,83	31,82	222,7
	Обед					
74	Салат из моркови с растительным маслом	100/100	1,5	0,1	9,1	42
110	Борщ с капустой и картофелем	250/250	2,07	5,225	11,073	99,25
435	Мясо духовое	150/180	15,324	19,528	30,315	362,89
639	Компот из смеси сухофр.	200/200	0,5	0	21,08	78,9
	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:		27,334	25,973	121,308	825,44
	Полдник					
п/п	Яблоки свежие	185/185	0,74	0,74	18,13	83,25
	Итого:		0,74	0,74	18,13	83,25
	Ужин					
71	Винегрет овощной	100/100	1,638	6,993	2,002	80,22
390	Котлета рыбная	90/100	10,845	7,169	4,771	126,35
627	Каша гречневая рассыпчатая	150/180	6,34	5,275	31,115	200,55
685	Чай с сахаром	200/200	0,4	0	13,112	51,45
	Хлеб пшеничный	40/60	3,8	0,4	24,3	114
	Хлеб ржано пшеничный	35/50	4,14	0,72	25,44	128,4
	итого:		27,163	20,557	100,74	700,97
	Сбалансировать:		87,5234	82,785	360,367	2546,07

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