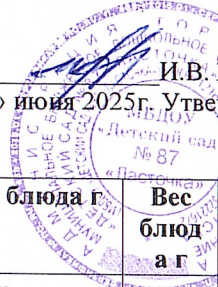


Утверждаю
Заведующий И.В. Жернакова
Меню на «10» июня 2025г. Утверждено приказом № «9 –ОД» от 09.01.2025 г.



Наименование блюда г	Вес блюда г	Пищевые вещества			Витам. С мг	Энерг.ц. ккал	№ рецеп
		Белки г	Жиры г	Углев. г			
Завтрак							
Каша из смеси круп (рис/пшено)	200	3,09	4,07	36,98	-	197,00	168
Коф. напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	1,17	91,00	395
Бутерброд с маслом	40/10	2,45	7,55	14,62	-	136,00	1
Итого за завтрак	430	8,39	14,03	65,96	1,17	424,00	
2-завтрак Сок	106,7	0,30	-	16,30	2,00	68,33	399
Обед							
Салат из свеклы	40	0,71	3,04	4,18	4,75	46,95	33
Щи из свежей капусты на м/бул. со смет.	200	1,40	3,90	6,79	14,77	68,00	67
Картофельное пюре	150	3,10	4,85	20,45	18,43	138,60	321
Котлета мясная (свинина)	70	12,44	9,24	12,56	0,12	183,00	282
Компот из с/фр.	180	-	0,02	25,02	0,36	101,80	376
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	-	52,20	511
Итого за обед	690	20,03	21,41	79,02	38,43	590,55	
Полдник							
Фрукт (яблоко)	120	0,40	0,30	9,80	10,00	44,00	368
Кефир	176,9	5,22	4,50	7,20	1,26	90,00	401
Вафли	14	1,00	8,90	18,80	-	154,20	513
Итого за полдник	310	6,62	13,60	35,80	11,26	288,20	
Ужин							
Рыба тушеная под овощами	130	25,53	9,62	5,50	4,90	185,00	247 320
Яйцо варёное	40	5,08	4,60	0,28	-	63,00	213
Чай с сахаром	180	0,12	0,02	10,20	2,83	41,00	393
Хлеб пшеничн.(батон)	30	3,16	0,40	19,32	-	94,00	512
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	-	52,20	511
Итого за ужин	490	35,87	15,00	45,32	7,73	435,20	
Итого за день	2020	71,21	64,04	242,4	60,59	1806,28	

Утверждаю
Заведующий И.В. Жернакова
Меню на «10» июня 2025г. Утверждено приказом № 8 - ОД» от 09.01.2025 г.



Наименование блюда г	Вес блюд а г	Пищевые вещества			Витам. С мг	Энерг.ц. ккал	№ ре- ц- еп
		Белки г	Жиры г	Углев. г			
Завтрак							
Каша из смеси круп (рис/пшено)	150	2,32	3,96	28,97	-	161,00	168
Кофейный напиток с молоком	150	2,37	2,00	11,96	0,98	75,83	395
Бутерброд с маслом	30/5	2,41	3,66	15,19	-	104,00	1
Итого за завтрак	335	7,10	9,62	56,12	0,98	340,83	
2-завтрак Сок	106,7	0,3	-	16,30	2,00	68,33	399
Обед							
Салат из свеклы	40	0,57	2,43	3,34	3,80	37,56	33
Щи из свежей капусты на м/бул. со смет.	180	1,40	3,90	6,79	14,77	68,00	67
Картофельное пюре	120	2,65	4,15	17,70	15,72	118,80	321
Котлета мясная (свинина)	60	7,05	7,91	5,83	0,07	123,00	281
Компот из с/фр.	150	0,33	0,01	20,85	0,30	84,83	376
Хлеб ржаной	30	1,32	0,24	6,68	-	34,80	511
Итого за обед	580	13,32	18,64	61,19	34,66	466,99	
Полдник							
Фрукт (яблоко)	120	0,40	0,30	9,80	10,00	44,00	368
Кефир	160	4,35	3,75	6,00	1,05	75,00	401
Вафля	14	1,50	1,95	14,90	-	83,40	513
Итого за полдник	280	6,25	6,00	30,7	11,05	202,40	
Ужин							
Рыба тушеная под овощами	120	15,30	7,70	4,10	3,33	146,00	247 320
Яйцо варёное	1шт.	5,08	4,60	0,28	-	63,00	213
Чай с сахаром	150	0,09	-	7,10	1,42	29,00	393
Хлеб пшеничн.(батон)	20	2,37	0,30	14,49	-	70,50	512
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	-	34,80	511
Итого за ужин	400	24,16	12,84	32,65	4,75	343,30	
Итого за день	1695	51,13	47,10	196,96	53,44	1421,85	