

Утверждаю

Заведующий

И.В.Жернакова
Меню на «16» июня 2025г. Утверждено приказом № «9 -ОД» от 09.01.2025г.

Сог-124.

Наименование блюда г	Вес блюда г	Пищевые вещества			Витам. С мг	Энерг.ц. ккал	№ рецеп
		Белки г	Жиры г	Углев. г			
Завтрак							
Каша перловая рассыпчатая с маслом	120	8,86	5,98	44,70		268	165
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	1,43	107,00	397
Бутерброд с маслом	40/10	2,45	7,55	14,62	-	136,00	1
Сыр	13	3,48	4,43	-	0,11	54,00	7
Итого за завтрак	385	18,46	21,15	75,14	1,54	565,00	
2-завтрак Сок	103,9	0,30		16,30	2,00	68,33	399
Обед							
Суп карт. с горохом на м/бульоне	200	4,39	4,21	13,06	4,65	108,00	81
Гуляш из отварн.мяса (свинина)	120	15,42	14,74	3,96	0,60	189,00	277
Макароны отвар. с маслом	150	5,68	4,36	27,25	-	171,00	354
Кисель из повидла	180	0,07		20,05	0,06	81,00	204
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	-	69,40	383
Итого за обед	660	27,54	23,67	74,34	5,31	601,20	511
Полдник							
Молоко кипячёное	180	5,48	4,88	9,07	2,46	80,54	400
Печенье	12	3,00	3,80	29,80	-	166,80	513
		0,40	0,30	9,80	10,00	44,00	368
Итого за полдник	230	8,48	8,68	38,87	2,46	247,34	
Ужин							
Капуста тушёная	120	3,10	4,86	14,15	25,76	112,76	336
Яйцо варёное	1 шт.	5,08	4,60	0,28	-	63,00	213
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,46	0,03	37,89	392
Хлеб пшенич.(батон)	40	3,16	0,40	19,32	-	94,00	512
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	-	69,40	511
Итого за ужин	450	13,38	10,24	53,23	25,79	359,8	
Итого за день	1855	68,16	63,74	257,88	37,10	1841,72	

Утверждаю

Заведующий

И.В.Жернакова
Меню на «16» июня 2025г. Утверждено приказом № «8 - ОД» от 09.01.2025г.

Сог-127.

Наименование блюда г	Вес блюда г	Пищевые вещества			Витам. С мг	Энерг.ц. ккал	№ рецеп
		Белки г	Жиры г	Углев. г			
Завтрак							
Каша перловая рассыпч. с маслом	100	7,20	4,86	36,31	-	217,75	165
Какао с молоком	150	3,05	2,65	13,18	1,13	86,16	397
Бутерброд с маслом	30/5	2,41	3,66	15,19	-	104	1
Сыр	10	2,32	2,95	-	0,07	36,00	7
Итого за завтрак	325	14,98	14,12	64,68	1,20	446,91	
2-завтрак Сок	103,9	0,5	-	10,10	2,00	42,22	399
Обед							
Суп карт. с горохом на м/бульоне	180	3,95	3,80	11,76	4,19	97,11	81
Тефтели мясные (свинина) со смет. с.	80/40	8,87	9,83	11,71	0,85	171,00	286;
Макароны отвар. с маслом	100	4,94	3,79	23,73	-	148,90	354
Кисель из повидла	150	0,07	-	16,71	0,01	67,11	205
Хлеб ржаной	30	1,32	0,24	6,68	-	34,80	383
Итого за обед	580	19,15	17,66	70,59	5,05	518,92	511
Полдник							
Молоко кипячёное	160	4,56	4,07	7,56	2,05	85,00	400
Печенье	10	1,50	1,95	14,90	-	83,40	513
		0,40	0,30	9,80	10,00	44,00	368
Итого за полд.	190	6,06	6,02	22,46	2,05	168,40	
Ужин							
Капуста тушёная	120	2,47	3,88	11,31	20,60	90,15	336
Яйцо варёное	1шт	5,08	4,60	0,28	-	63,00	213
Чай с сахаром	150	0,05	0,02	7,88	0,02	31,58	392
Хлеб пшенич(батон)	20	2,37	0,30	14,49	-	70,50	512
Хлеб ржаной	20	2,64	0,48	13,36	-	69,60	511
Итого за ужин	380	12,61	9,28	47,32	20,62	324,83	
Итого за день	1555	53,3	47,08	215,15	30,92	1501,28	