

Меню на 20.01.2025 г. понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)
завтрак	Вермишель молочная	200	202,3
	Какао	200	168,5
	Батон с маслом и сыром	30/10/6	261,95
	<b>итого</b>	<b>426,0</b>	<b>632,75</b>
Пзавтрак	Фрукты	100	52
	<b>Итого</b>	<b>100</b>	<b>52</b>
Обед	Салат из капусты с маслом	50	52,2
	Суп рыбный	200	120,78
	Рис	150	170,0
	Гуляш из куриного мяса с подливой	80	128,0
	Компот из сухофруктов	200	82,9
	Хлеб ржаной	50	74,40
	Хлеб из муки пшеничной	40,0	82,9
	<b>итого</b>	<b>770</b>	<b>711,18</b>
полдник	Печенье	40	261,20
	Чай	200	55,7
	<b>итого</b>	<b>270,0</b>	<b>316,9</b>
<b>итого</b>		<b>1586,0</b>	<b>1773,1</b>

Меню на 21.01.2025г., вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)
Завтрак	Каша овсяная молочная	200	239,3
	Кофейный напиток	200	145,1
	Батон с маслом	40\10	233,95
	<b>итого</b>	<b>450,0</b>	<b>618,35</b>
Пзавтрак	Фрукты	100	52,0
	<b>итого</b>	<b>100</b>	<b>52,0</b>
Обед	Салат из моркови	50	40,0
	Суп с бобовыми изделиями на курице	200	182,0
	Гречка	150	186,50
	Гуляш из печени	70	229,50
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	40,0	82,9
	Хлеб ржаной	50	74,4
	Компот из фруктов	200	80,0
	<b>итого</b>	<b>760,0</b>	<b>875,3</b>
полдник	Чай	180	142,0
	Сухари	30	156,8
	<b>итого</b>	<b>210,0</b>	<b>298,8</b>
<b>Итого</b>		<b>1520,0</b>	<b>1844,45</b>

Меню на 22.01.2025г., среда

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)
завтрак	Запеканка творожная со сметаной	140	242,9
	Кофейный напиток	180	145,01
	Батон с маслом	40/6	261,95
	<b>итого</b>	<b>386</b>	<b>649,86</b>
Пзавтрак	Фрукты	100	52
	<b>итого</b>	<b>100</b>	<b>52</b>
Обед	Салат из свеклы	50	40,38
	Щи из свежей капусты со сметаной	200/20	114,11
	Плов	220	401,0
	Компот из сухофруктов	200	104
	Хлеб ржаной	50	74,4
	Хлеб из муки пшеничной	40,0	70,5
	<b>итого</b>	<b>780,0</b>	<b>873,19</b>
полдник	Чай	200	56,8
	Сушки	60,0	220,0
	<b>итого</b>	<b>260</b>	<b>276,8</b>
<b>итого</b>		<b>1526,0</b>	<b>1784,08</b>

Меню на 23.01.2025г., четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)
Завтрак	Каша пшеничная молочная	200	198,94
	Чай с молоком	200	122,2
	Батон с маслом	30/6	153,0
	<b>итого</b>	<b>436</b>	<b>474,14</b>
Пзавтрак	Фрукты	100	52
Обед	<b>итого</b>	<b>100</b>	<b>52</b>
	Салат овощной	50	50,2
	Суп гречневый на бульоне	200	102,1
	Макароны	180	160,0
	Котлеты куриные	60,0	229,05
	Компот из сухофруктов	200	82,9
	Хлеб ржаной	50	74,4
	Хлеб из муки пшеничной	40,0	70,5
	<b>итого</b>	<b>760</b>	<b>769,15</b>
полдник	Чай	200	142,2
	Сухари	30	98,0
	<b>итого</b>	<b>230,0</b>	<b>240,2</b>
<b>Итого</b>		<b>1586,0</b>	<b>1535,49</b>

Меню на 24.01.2025г., пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)
завтрак	Каша «Дружба»	120	223,16
	Какао на молоке	200	145,10
	Батон с маслом	30/6	261,95
	<b>итого</b>	<b>392</b>	<b>630,21</b>
Пзавтрак	Фрукты	100	52
	<b>итого</b>	<b>100</b>	<b>52</b>
Обед	Салат из зеленого горошка	50	43,96
	Суп с макаронными изделиями	200	112,11
	Мясо отварное к супу	30,0	67,80
	Картофельное пюре	180	138,25
	Рыбная котлета	70	99,13
	Компот из сухофруктов	180	107,0
	Хлеб ржаной	50	74,4
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	40,0	70,5
	<b>итого</b>	<b>760</b>	<b>713,15</b>
полдник	Чай с лимоном	180	49,2
	Печенье	30,0	98,0
	<b>итого</b>	<b>210,0</b>	<b>147,2</b>
<b>ИТОГО</b>		<b>1517,0</b>	<b>1542,56</b>