

Меню на 06.02.2024 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Эннергет.ценность (ккал)
Завтрак	Каша из овсяных хлопьев жидкая Кофейный напиток с молоком Бутерброд с повидлом	200	168
		180	
		30\6	136
			92
Итого:			396
Второй завтрак	Сок фруктовый	200	101
			101
Итого:			
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми Гуляш (говядина) Каша гречневая рассыпчатая Икра свекольная Компот из кураги Хлеб ржаной, хлеб пшеничный	200	165
		80	132
		150	183
		50	78
		180	93
		20\20	78
Итого:			699
Полдник	Манник Йогурт	100	224
		150	118
Итого:			342
Итого за день:			1 568

Меню на 07.02.2024 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Эннергет.ценность (ккал)
Завтрак	Яйцо отварное Каша манная Какао с молоком Бутерброд с сыром	40	63
		200	168
		180	106
		20\10	76
Итого:			413
Второй завтрак	Сок фруктовый	200	101
			101
Итого:			
ОБЕД	Уха с крупой Азу	200	126
		200	250

	Компот из изюма	120	93
	Икра морковная	50	46
	Хлеб ржаной	20	30
	Хлеб пшеничный	20	48
Итого:			593
Полдник	Булочка домашняя	100	200
	Йогурт	150	118
Итого:			318
Итого за день:			1 425

Меню на 08.02.2024 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Эннергет.ценность (ккал)
Завтрак	Каша пшенная жидкая	200	158
	Чай с сахаром	180	54
	Бутерброд с маслом	20\10	60
Итого:			272
Второй завтрак	Сок фруктовый	200	101
Итого:			101
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	200	82
	Макаронны отварные	130	155
	Рыба запеченная	120	120
	Капуста тушеная	50	39,5
	Компот из чернослив	20	118
	Хлеб ржаной	20	30
	Хлеб пшеничный		48
Итого:			592,5
Полдник	Ватрушка "Королевская"	150	208
	Йогурт	150	106
Итого:			314
Итого за день:			1 279

Меню на 09.02.2024 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Эннергет.ценность (ккал)
Завтрак	Каша ячневая	200	208
	Кофейный напиток с молоком	180	136
	Бутерброд с сыром	20\10	76
Итого:			420
Второй завтрак	Сок фруктовый	200	101
Итого:			101
ОБЕД	Суп картофельный с макар изд.	200	96
	Овощной гарнир	80	149
	Икра свекольная	150	50
	Птица отварная	50	109
	Компот из кураги	180	97
	Хлеб ржаной	20	30
	Хлеб пшеничный	20	48
Итого:			579
Полдник	Картофель тушеный	100	101
	Молоко кипяченое	180	92
Итого:			201
Итого за день:			1 301