

Ежедневное меню на 15.01.2024

Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевые Белки	Жиры	Углевод	Эн.ценно
Завтрак					
Каша пшенная	205	6,04	7,27	34,29	227,16
Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69
Сыр порционный	30	6,96	8,85	0	109,2
Хлеб пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	64,7
Итого за завтрак		18,24	26,86	68,62	519,75
Обед					
Суп картофельный с бобовыми	250	2,34	3,89	13,61	98,79
Котлеты, биточки, шницели из говядины	100	10,68	11,72	5,74	176,75
Макаронные изделия отварные	100	3,68	3,53	23,55	140,73
соус томатный	100	0,54	3,67	5,24	56,15
Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64
Хлеб пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	64,7

Ежедневное меню на 16.01.2024

Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевые Белки	Жиры	Углеводы	Эн.ценно
Завтрак					
Каша "Дружба"	205	6,55	8,33	35,09	241,11
Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69
бутерброды с маслом	40	1,7	15,1	10,26	183,6
Хлеб пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	64,7
Обед					
Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,09	6,33	10,64	107,83
Котлеты, биточки, шницели из говядины	100	10,68	11,72	5,74	176,75
Макаронные изделия отварные	100	3,68	3,53	23,55	140,73
соус томатный	100	0,54	3,67	5,24	56,15
Сок фруктовый	200	2	0,2	5,8	36
Хлеб пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	64,7

Ежедневное меню на 17.01.2024

Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевые Белки	Жиры	Углеводы	Эн.ценно
Завтрак					
Каша пшенная	205	6,04	7,27	34,29	227,16
какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92
Хлеб пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	64,7
Обед					
Рассольник домашний	250	5,03	11,3	32,38	149,6
Курица тушеная в томатном соусе	120	34,5	41,62	5,44	534,29
Рис отварной	100	2,59	3,39	26,85	150,12
соус томатный	100	0,54	3,67	5,24	56,15
Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64
Хлеб пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	64,7
Фрукты свежие					

Ежедневное меню на 18.01.2024

Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевые вещества (гр) Белки	Жиры	Углеводы	Эн.ценно сть (ккал)
Завтрак					
Каша манная	205	6,53	7,03	38,78	244,92
Компот из сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79
Сыр порционный	30	6,96	8,85	0	109,2
Хлеб пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	64,7
Обед					
Суп молочный с крупой	250	6,18	7,58	23,28	185,68
Котлеты, биточки, шницели из говядины	100	10,68	11,72	5,74	176,75
Пюре картофельное	100	2,09	4,69	18,14	121,64
соус томатный	100	0,54	3,67	5,24	56,15
Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69
Хлеб пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	64,7
Фрукты свежие					

Ежедневное меню на 19.01.2024

Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевые вещества (гр) Белки	Жиры	Углеводы	Эн.ценно сть (ккал)
Завтрак					
Каша рисовая молочная	205	5,12	6,62	32,61	210,13
Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69
бутерброды с маслом	40	1,7	15,1	10,26	183,6
Хлеб пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	64,7
Обед					
Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,98	7,65	24,66	195,1
Котлеты, биточки, шницели из говядины	100	10,68	11,72	5,74	176,75
Макаронные изделия отварные	100	3,68	3,53	23,55	140,73
соус томатный	100	0,54	3,67	5,24	56,15
Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64
Хлеб пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	64,7
Фрукты свежие					