

09.10.2026

Меню-требование 12(приходящие-проживающие)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
--------------	--------------------	--

Завтрак

320	Запеканка из творога <i>Творог, Крупа манная, молоко, Яйцо, Сахар-песок, Ванилин, Сметана 15%, Сухари панировочные, Масло сливочное</i>	кКал-295, Бел-11, Жир-14, Угл-11
20/10	Бутерброд с маслом <i>Масло сливочное, Хлеб пшеничный</i>	кКал-109, Бел-2, Жир-6, Угл-11
40	Молоко сгущенное с сахаром	кКал- 25, Бел-2, Жир-5, Угл- 5
200	Какао с молоком <i>Какао-порошок, Сахар-песок, молоко, Вода</i>	кКал-167, Бел-5, Жир-4, Угл-29
46	Хлеб Пшеничный.	кКал-49, Бел-3, Угл-23
40	Хлеб бородинский.	кКал-70, Бел-3, Угл-13

Итого за Завтрак кКал- 715, Бел- 26, Жир- 29, Угл- 92

Обед

100	Салат из свежих огурцов с луком <i>Огурцы свежие, Лук репчатый, Масло подсолнечное</i>	кКал-64, Бел-1, Жир-5, Угл-4
250	Суп картофельный с крупой перловой и рыбными консервами <i>Консервы рыбные сайра, Картофель, Крупа перловая, Морковь, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Вода</i>	кКал-249, Бел-6, Жир-8, Угл-18
120	Птица (курица) отварная <i>Курица, Морковь, Лук репчатый</i>	кКал-291, Бел-15, Жир-19, Угл-1
180/5	Пюре из гороха с маслом <i>Горох, Вода, Масло сливочное</i>	кКал-258, Бел-18, Жир-5, Угл-35
200	Кисель из концентрата плодового или ягодного <i>Концентрат киселя, Вода, Сахар-песок</i>	кКал-122, Бел-1, Угл-29
68	Хлеб Пшеничный.	кКал-72, Бел-5, Жир-1, Угл-33
40	Хлеб бородинский.	кКал-70, Бел-3, Угл-13

Итого за Обед кКал- 1126, Бел- 49, Жир- 38, Угл- 133

Полдник

60	Булочка Городская <i>Мука пшеничная, Сахар-песок, Масло подсолнечное, Масло сливочное, Яйцо, молоко, Дрожжи прессованные,</i>	кКал-198, Бел-4, Жир-3, Угл-36
180	Яблоки свежие	кКал-85, Бел-1, Угл-3
200	Сок в ассортименте	кКал-56, Бел-1, Угл-29

Итого за Полдник кКал- 339, Бел- 6, Жир- 3, Угл- 68

Итого за день кКал- 2180, Бел- 81, Жир- 70, Угл- 293





09.10.2026

Меню-требование 7 (приходящие-проживающие)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
--------------	--------------------	--

Завтрак

270	Запеканка из творога <i>Творог, Крупа манная, молоко, Яйцо, Сахар-песок, Ванилин, Сметана 15%, Сухари панировочные, Масло сливочное</i>	кКал-265, Бел- 9, Жир- 7, Угл- 9
20/10	Бутерброд с маслом <i>Масло сливочное, Хлеб пшеничный</i>	кКал-109, Бел-2, Жир-6, Угл-11
40	Молоко сгущенное с сахаром	кКал- 25, Бел-2, Жир-5, Угл- 5
200	Какао с молоком <i>Какао-порошок, Сахар-песок, молоко, Вода</i>	кКал-167, Бел-5, Жир-4, Угл-29
30	Хлеб Пшеничный.	кКал-32, Бел-2, Угл-15
26	Хлеб бородинский.	кКал-45, Бел-2, Угл-9

Итого за Завтрак кКал- 643, Бел- 22, Жир- 22, Угл- 78

Обед

100	Салат из свежих огурцов с луком <i>Огурцы свежие, Лук репчатый, Масло подсолнечное</i>	кКал-64, Бел-1, Жир-5, Угл-4
250	Суп картофельный с крупой перловой и рыбными консервами <i>Консервы рыбные сайра, Картофель, Крупа перловая, Морковь, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Вода</i>	кКал-249, Бел-6, Жир-8, Угл-18
110	Птица (курица) отварная <i>Курица, Морковь, Лук репчатый</i>	кКал-267, Бел-13, Жир-17, Угл-1
150/5	Пюре из гороха с маслом <i>Горох, Вода, Масло сливочное</i>	кКал-187, Бел-15, Жир-5, Угл-29
200	Кисель из концентрата плодового или ягодного <i>Концентрат киселя, Вода, Сахар-песок</i>	кКал-122, Бел-1, Угл-29
50	Хлеб Пшеничный.	кКал-53, Бел-4, Угл-25
28	Хлеб бородинский.	кКал-45, Бел-2, Угл-9

Итого за Обед кКал- 987, Бел- 42, Жир- 35, Угл- 115

Полдник

60	Булочка Городская <i>Мука пшеничная, Сахар-песок, Масло подсолнечное, Масло сливочное, Яйцо, молоко, Дрожжи прессованные,</i>	кКал-198, Бел-4, Жир-3, Угл-36
180	Яблоки свежие	кКал-85, Бел-1, Угл-3
200	Сок в ассортименте	кКал-56, Бел-1, Угл-29

Итого за Полдник кКал- 339, Бел- 6, Жир- 3, Угл- 68

Итого за день кКал- 1969, Бел- 70, Жир- 60, Угл- 261



