

Меню-требование 7 (проживающие) 21.09.2026

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
220/6	Каша рисовая молочная жидкая <i>Рис, молоко, Вода, Сахар-песок, Масло сливочное</i>	кКал-240, Бел-6, Жир-8, Угл-37
45	Бутерброд с джемом <i>Масло сливочное, джем, Хлеб пшеничный</i>	кКал-132, Бел-1, Жир-3, Угл-24
200	Кофейный напиток с молоком <i>Кофейный напиток, Сахар-песок, Вода, молоко</i>	кКал-79, Бел-3, Жир-3, Угл-16
30	Хлеб Пшеничный.	кКал-32, Бел-2, Угл-15
26	Хлеб бородинский.	кКал-45, Бел-2, Угл-9
Итого за Завтрак		кКал- 528, Бел-14, Жир-14, Угл-101
<u>Обед</u>		
100	Помидоры соленые	кКал-20, Бел-1, Угл-4
250/10	Щи из свежей капусты с картофелем <i>Капуста свежая, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Вода, Томат-паста, Сметана 15%</i>	кКал-86, Бел-2, Жир-5, Угл-8
110	Котлета из говядины <i>Мясо говядины бескостное, Хлеб пшеничный, молоко, Сухари панировочные, Масло сливочное</i>	кКал-315, Бел-20, Жир-19, Угл-16
150/7	Каша гречневая рассыпчатая <i>Крупа гречневая, Масло сливочное</i>	кКал-253, Бел-9, Жир-9, Угл-37
30	Соус красный основной <i>Вода, Мука пшеничная, Масло сливочное, Томат-паста, Морковь, Лук репчатый</i>	кКал-19, Жир-1, Угл-3
200	Компот из смеси сухофруктов <i>Смесь сухофруктов, Сахар-песок, Вода</i>	кКал-110, Бел-1, Угл-27
50	Хлеб Пшеничный.	кКал-53, Бел-4, Угл-25
28	Хлеб бородинский.	кКал-49, Бел-2, Угл-9
Итого за Обед		кКал- 905, Бел-39, Жир-34, Угл-129
<u>Полдник</u>		
160	Омлет с сыром 160гр <i>Яйцо, молоко, Сыр, Масло сливочное</i>	кКал-395, Бел-22, Жир-33, Угл-3
10	Хлеб Пшеничный.	кКал-11, Бел-1, Угл-5
200	Апельсин	кКал-86, Угл-5
200	Сок в ассортименте	кКал-56, Бел-1, Угл-29
Итого за Полдник		кКал- 548, Бел-24, Жир-33, Угл-42
<u>Ужин 1</u>		
100	Салат из свеклы с зеленым горошком <i>Свекла, Горошек зеленый, Яблоки, Лук репчатый, Масло подсолнечное</i>	кКал-93, Бел-2, Жир-6, Угл-7
110	Печень тушеная в сметанном соусе с томатом и луком <i>Печень говяжья замороженная, Мука пшеничная, Масло сливочное, Сметана 15%, Вода, Томат-паста, Масло подсолнечное, Лук репчатый</i>	кКал-173, Бел-16, Жир-9, Угл-7
180	Картофель отварной <i>Картофель, Масло сливочное</i>	кКал-90, Бел-1, Жир-7, Угл-5
200	Чай с лимоном <i>Чай черный, Вода, Сахар-песок, Лимоны</i>	кКал-62, Угл-15
20	Хлеб Пшеничный.	кКал-32, Бел-2, Угл-15
26	Хлеб бородинский.	кКал-45, Бел-2, Угл-9
Итого за Ужин 1		кКал- 495, Бел-23, Жир-22, Угл-58
<u>Ужин 2</u>		
200	Йогурт питьевой	кКал-174, Бел-10, Жир-6, Угл-17
Итого за Ужин 2		кКал-174, Бел-10, Жир-6, Угл-17
Итого за день		кКал- 2650, Бел-110, Жир-109, Угл-347

Меню-требование 7 (приходящие) 21.09.2026

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
220/6	Каша рисовая молочная жидкая <i>Рис, молоко, Вода, Сахар-песок, Масло сливочное</i>	кКал-240, Бел-6, Жир-8, Угл-37
45	Бутерброд с джемом <i>Масло сливочное, джем, Хлеб пшеничный</i>	кКал-132, Бел-1, Жир-3, Угл-24
200	Кофейный напиток с молоком <i>Кофейный напиток, Сахар-песок, Вода, молоко</i>	кКал-79, Бел-3, Жир-3, Угл-16
30	Хлеб Пшеничный.	кКал-32, Бел-2, Угл-15
26	Хлеб бородинский.	кКал-45, Бел-2, Угл-9
Итого за Завтрак		кКал- 528, Бел-14, Жир-14, Угл-101
<u>Обед</u>		
100	Помидоры соленые	кКал-20, Бел-1, Угл-4
250/10	Щи из свежей капусты с картофелем <i>Капуста свежая, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Вода, Томат-паста, Сметана 15%</i>	кКал-86, Бел-2, Жир-5, Угл-8
110	Котлета из говядины <i>Мясо говядины бескостное, Хлеб пшеничный, молоко, Сухари панировочные, Масло сливочное</i>	кКал-315, Бел-20, Жир-19, Угл-16
150/7	Каша гречневая рассыпчатая <i>Крупа гречневая, Масло сливочное</i>	кКал-253, Бел-9, Жир-9, Угл-37
30	Соус красный основной <i>Вода, Мука пшеничная, Масло сливочное, Томат-паста, Морковь, Лук репчатый</i>	кКал-19, Жир-1, Угл-3
200	Компот из смеси сухофруктов <i>Смесь сухофруктов, Сахар-песок, Вода</i>	кКал-110, Бел-1, Угл-27
50	Хлеб Пшеничный.	кКал-53, Бел-4, Угл-25
28	Хлеб бородинский.	кКал-49, Бел-2, Угл-9
Итого за Обед		кКал- 905, Бел-39, Жир-34, Угл-129
<u>Полдник</u>		
160	Омлет с сыром 160гр <i>Яйцо, молоко, Сыр, Масло сливочное</i>	кКал-395, Бел-22, Жир-33, Угл-3
10	Хлеб Пшеничный.	кКал-11, Бел-1, Угл-5
200	Апельсин	кКал-86, Угл-5
200	Сок в ассортименте	кКал-56, Бел-1, Угл-29
Итого за Полдник		кКал- 548, Бел-24, Жир-33, Угл-42
Итого за день		кКал- 1981, Бел-77, Жир-81, Угл-272



Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
250/6	Каша рисовая молочная жидкая <i>Рис, молоко, Вода, Сахар-песок, Масло сливочное</i>	кКал-263, Бел-6, Жир-8, Угл-41
45	Бутерброд с джемом <i>Масло сливочное, джем, Хлеб пшеничный</i>	кКал-132, Бел-1, Жир-3, Угл-24
200	Кофейный напиток с молоком <i>Кофейный напиток, Сахар-песок, Вода, молоко</i>	кКал-79, Бел-3, Жир-3, Угл-16
46	Хлеб Пшеничный.	кКал-49, Бел-3, Угл-23
40	Хлеб бородинский.	кКал-70, Бел-3, Угл-13

Итого за Завтрак кКал- 593, Бел- 16, Жир- 14, Угл- 117

Обед		
100	Помидоры соленные	кКал-20, Бел-1, Угл-4
250/10	Щи из свежей капусты с картофелем <i>Капуста свежая, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Вода, Томат-паста, Сметана 15%</i>	кКал-86, Бел-2, Жир-5, Угл-8
120	Котлета из говядины <i>Мясо говядины бескостное, Хлеб пшеничный, молоко, Сухари панировочные, Масло сливочное</i>	кКал-343, Бел-21, Жир-21, Угл-17
180/8	Каша гречневая рассыпчатая <i>Крупа гречневая, Масло сливочное</i>	кКал-304, Бел-10, Жир-9, Угл-44
30	Соус красный основной <i>Вода, Мука пшеничная, Масло сливочное, Томат-паста, Морковь, Лук репчатый</i>	кКал-19, Жир-1, Угл-3
200	Компот из смеси сухофруктов <i>Смесь сухофруктов, Сахар-песок, Вода</i>	кКал-110, Бел-1, Угл-27
68	Хлеб Пшеничный.	кКал-72, Бел-5, Жир-1, Угл-33
40	Хлеб бородинский.	кКал-70, Бел-3, Угл-13

Итого за Обед кКал- 1024, Бел- 44, Жир- 37, Угл- 149

Полдник		
160	Омлет с сыром 160гр <i>Яйцо, молоко, Сыр, Масло сливочное</i>	кКал-395, Бел-22, Жир-33, Угл-3
10	Хлеб Пшеничный.	кКал-11, Бел-1, Угл-5
200	Апельсин	кКал-86, Угл-5
200	Сок в ассортименте	кКал-56, Бел-1, Угл-29

Итого за Полдник кКал- 548, Бел-24, Жир-33, Угл- 42

Ужин 1		
100	Салат из свеклы с зеленым горошком <i>Свекла, Горошек зеленый, Яблоки, Лук репчатый, Масло подсолнечное</i>	кКал-93, Бел-2, Жир-6, Угл-7
120	Печень тушенная в сметанном соусе с томатом и луком <i>Печень говяжья замороженная, Мука пшеничная, Масло сливочное, Сметана 15%, Вода, Томат-паста, Масло под, Лук репчатый</i>	кКал-201, Бел-19, Жир-11, Угл-8
200	Картофель отварной <i>Картофель, Масло сливочное</i>	кКал-130, Бел-4, Жир-8, Угл-7
200	Чай с лимоном <i>Чай черный, Вода, Сахар-песок, Лимоны</i>	кКал-62, Угл-15
33	Хлеб Пшеничный.	кКал-35, Бел-3, Угл-16
40	Хлеб бородинский.	кКал-70, Бел-3, Угл-13

Итого за Ужин 1 кКал- 591, Бел- 31, Жир- 25, Угл- 66

Ужин 2		
200	Йогурт питьевой	кКал-174, Бел-10, Жир-6, Угл-17

Итого за Ужин 2 кКал-174, Бел-10, Жир-6, Угл-17

Итого за день кКал- 2930, Бел-125, Жир-115, Угл-391

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
250/6	Каша рисовая молочная жидкая <i>Рис, молоко, Вода, Сахар-песок, Масло сливочное</i>	кКал-263, Бел-6, Жир-8, Угл-41
45	Бутерброд с джемом <i>Масло сливочное, джем, Хлеб пшеничный</i>	кКал-132, Бел-1, Жир-3, Угл-24
200	Кофейный напиток с молоком <i>Кофейный напиток, Сахар-песок, Вода, молоко</i>	кКал-79, Бел-3, Жир-3, Угл-16
46	Хлеб Пшеничный.	кКал-49, Бел-3, Угл-23
40	Хлеб бородинский.	кКал-70, Бел-3, Угл-13

Итого за Завтрак кКал- 593, Бел- 16, Жир- 14, Угл- 117

Обед		
100	Помидоры соленные	кКал-20, Бел-1, Угл-4
250/10	Щи из свежей капусты с картофелем <i>Капуста свежая, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Вода, Томат-паста, Сметана 15%</i>	кКал-86, Бел-2, Жир-5, Угл-8
120	Котлета из говядины <i>Мясо говядины бескостное, Хлеб пшеничный, молоко, Сухари панировочные, Масло сливочное</i>	кКал-343, Бел-21, Жир-21, Угл-17
180/8	Каша гречневая рассыпчатая <i>Крупа гречневая, Масло сливочное</i>	кКал-304, Бел-10, Жир-9, Угл-44
30	Соус красный основной <i>Вода, Мука пшеничная, Масло сливочное, Томат-паста, Морковь, Лук репчатый</i>	кКал-19, Жир-1, Угл-3
200	Компот из смеси сухофруктов <i>Смесь сухофруктов, Сахар-песок, Вода</i>	кКал-110, Бел-1, Угл-27
68	Хлеб Пшеничный.	кКал-72, Бел-5, Жир-1, Угл-33
40	Хлеб бородинский.	кКал-70, Бел-3, Угл-13

Итого за Обед кКал- 1024, Бел- 44, Жир- 37, Угл- 149

Полдник		
160	Омлет с сыром 160гр <i>Яйцо, молоко, Сыр, Масло сливочное</i>	кКал-395, Бел-22, Жир-33, Угл-3
10	Хлеб Пшеничный.	кКал-11, Бел-1, Угл-5
200	Апельсин	кКал-86, Угл-5
200	Сок в ассортименте	кКал-56, Бел-1, Угл-29

Итого за Полдник кКал- 548, Бел-24, Жир-33, Угл- 42

Итого за день кКал- 2165, Бел-84, Жир-84, Угл-308

