

Меню-требование 12(проживающие)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
250/6	Каша из овсянных хлопьев Геркулес (жидкая) <i>Геркулес(овсяные хлопья), Вода, молоко, Сахар-песок, Масло сливочное</i>	кКал-288, Бел-6, Жир-4, Угл-36
45	Бутерброд с джемом 45 гр <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- 618, Бел-16, Жир-10, Угл-112
Обед		
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 слив. Томат-паста, Сметана 15%</i>	кКал-86, Бел-2, Жир-5, Угл-8
300	Плов из отварной говядины <i>Мясо говядина бескостное, Морковь, Масло подсолнечное, Лук репчатый, Рис</i>	кКал-528, Бел-23, Жир-22, Угл-59
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- 886, Бел- 35, Жир- 28, Угл- 144
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	Винегрет овощной с растительным маслом <i>Свекла, Морковь, Лук репчатый, Огурцы соленые, Масло подсолнечное, Картофель</i>	кКал-70, Бел-1, Жир-5, Угл-3
140	Рыба припущенная в молоке <i>Горбуша с/м, б/г, потрошенная, Лук репчатый, молоко, Масло подсолнечное</i>	кКал-181, Бел-19, Жир-10, Угл-4
200	Картофель тушеный <i>Картофель, Морковь, Лук репчатый, Томат-паста, Масло сливочное</i>	кКал-343, Бел-4, Жир-9, Угл-36
200	Чай с лимоном <i>Чай черный, Вода, Сахар-песок, Лимоны</i>	кКал-62, Угл-15
46	Хлеб Пшеничный.	кКал-49, Бел-3, Угл-23
40	Хлеб бородинский.	кКал-70, Бел-3, Угл-13
Итого за Ужин 1		кКал- 775, Бел-30, Жир-24, Угл-94
Ужин 2		
200	Снежок	кКал-100, Бел-6, Жир-5, Угл-8
Итого за Ужин 2		кКал-100, Бел-6, Жир-5, Угл-8
Итого за день		кКал-2927, Бел-111, Жир-100, Угл-400

Меню-требование 7 (проживающие) 28.09.2026

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
220/6	Каша из овсянных хлопьев Геркулес (жидкая) <i>Геркулес(овсяные хлопья), Вода, молоко, Сахар-песок, Масло сливочное</i>	кКал-253, Бел-8, Жир-4, Угл-32
45	Бутерброд с джемом 45 гр <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- 541, Бел-16, Жир-10, Угл-96
Обед		
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 слив. Томат-паста, Сметана 15%</i>	кКал-86, Бел-2, Жир-5, Угл-8
280	Плов из отварной говядины <i>Мясо говядина бескостное, Морковь, Масло подсолнечное, Лук репчатый, Рис</i>	кКал-466, Бел-19, Жир-19, Угл-49
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- 784, Бел- 29, Жир- 24, Угл- 122
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	Винегрет овощной с растительным маслом <i>Свекла, Морковь, Лук репчатый, Огурцы соленые, Масло подсолнечное, Картофель</i>	кКал-70, Бел-1, Жир-5, Угл-3
130	Рыба припущенная в молоке <i>Горбуша с/м, б/г, потрошенная, Лук репчатый, молоко, Масло подсолнечное</i>	кКал-168, Бел-17, Жир-9, Угл-4
180	Картофель тушеный <i>Картофель, Морковь, Лук репчатый, Томат-паста, Масло сливочное</i>	кКал-219, Бел-4, Жир-8, Угл-33
200	Чай с лимоном <i>Чай черный, Вода, Сахар-песок, Лимоны</i>	кКал-62, Угл-15
50	Хлеб Пшеничный.	кКал-53, Бел-4, Угл-25
26	Хлеб бородинский.	кКал-45, Бел-2, Угл-9
Итого за Ужин 1		кКал- 617, Бел-28, Жир-22, Угл-89
Ужин 2		
200	Снежок	кКал-100, Бел-6, Жир-5, Угл-8
Итого за Ужин 2		кКал-100, Бел-6, Жир-5, Угл-8
Итого за день		кКал-2590, Бел-103, Жир-94, Угл-357




28.09.2026

Меню-требование 12(приходящие)

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

Завтрак

250/6	Каша из овсянных хлопьев Геркулес (жидкая) <i>Геркулес(овсяные хлопья), Вода, молоко, Сахар-песок, Масло сливочное</i>	кКал-288, Бел-6, Жир-4, Угл-36
45	Бутерброд с джемом 45 гр <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- 618, Бел-16, Жир-10, Угл-112

Обед

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 слив. Томат-паста, Сметана 15%</i>	кКал-86, Бел-2, Жир-5, Угл-8
300	Плов из отварной говядины <i>Мясо говядины бескостное, Морковь, Масло подсолнечное, Лук репчатый, Рис</i>	кКал-528, Бел-23, Жир-22, Угл-59
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- 886, Бел- 35, Жир- 28, Угл- 144

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-2052, Бел-75, Жир-71, Угл-298

28.09.2026

Меню-требование 7 (приходящие)

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

Завтрак

220/6	Каша из овсянных хлопьев Геркулес (жидкая) <i>Геркулес(овсяные хлопья), Вода, молоко, Сахар-песок, Масло сливочное</i>	кКал-253, Бел-8, Жир-4, Угл-32
45	Бутерброд с джемом 45 гр <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- 541, Бел-16, Жир-10, Угл-96

Обед

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 слив. Томат-паста, Сметана 15%</i>	кКал-86, Бел-2, Жир-5, Угл-8
280	Плов из отварной говядины <i>Мясо говядины бескостное, Морковь, Масло подсолнечное, Лук репчатый, Рис</i>	кКал-466, Бел-19, Жир-19, Угл-49
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- 784, Бел- 29, Жир- 24, Угл- 122

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- 1873, Бел- 69, Жир- 58, Угл- 260

В.И.

М



В.И.

М

