

Утверждаю: Руководитель СП

Е.Л Боталова



Меню на «23» января 2025 г

Наименование блюда	Пищевая ценность (гр.)			Энергет. ценность	Витамин С
	Б	Ж	У		
<u>1 Завтрак</u> Каша манная на молоке (200 г.)	6,3	9,98	24,69	212,44	1,54
Чай с молоком (200 г)	2,8	3,2	14,7	95,4	1,0
Хлеб с сыром	6,7	9,5	9,9	153	0,1
<u>2 завтрак:</u> Йогурт питьевой	10	6,4	17,0	174	1,2
<u>Обед</u> Суп с рыбными консервами с крупой (250 г.)	9,22	7,22	16,05	166,25	7,9
Суфле куриное	20,68	24,93	8,88	319,24	0,4
Рис отварной	4,42	7,29	40,57	245,52	0,63
Компот из кураги с черносливом	0,48	-	23,2	89,57	0,3
Хлеб пшеничный (40 г.)	3,8	0,4	24,6	117,5	-
<u>Полдник</u> Сдоба с начинкой	3,75	6,89	31,12	160,2	-
Чай с сахаром	-	-	14,0	52,36	-
Итого за день:	68,15	75,81	224,71	1785,48	13,07

Утверждаю: Руководитель СП:

Е.Л. Богалова



Меню на «24» января 2025 г

Наименование блюда	Пищевая ценность (гр.)			Энергет. ценность	Витамин С
	Б	Ж	У		
<u>1 Завтрак</u>					
Каша рисовая на молоке (200 г.)	5,78	10,0	27,73	223,18	1,54
Какао с молоком (200 г)	4,35	4,88	17,23	126,43	1,5
Хлеб с с маслом (40/10)	6,7	9,5	9,9	184,99	0,1
<u>2 завтрак</u>					
Сок	1,0	0,2	20,2	92	4
<u>Обед</u>					
Рассольник со сметаной (250 г.)	5,99	10,2	19,02	189,47	15,75
Пюре гороховое	13,8	5,58	34,26	238,7	0,04
Тефтели из говядины в томатном соусе	16,11	14,05	40,89	359,42	0,14
Чай с сахаром	-	-	14,0	52,36	-
Хлеб пшеничный (40 г.)	3,8	0,4	24,6	117,5	-
<u>Полдник</u>					
Пряники	5,9	4,7	75	336	-
Компот из св фруктов	0,18	0,15	36,65	67,76	10
<u>Итого за день:</u>	63,61	59,66	319,48	1987,81	33,07

Утверждаю: Руководитель СП

Е.Л Боталова



Меню на «27» января 2025 г.

Наименование блюда	Пищевая ценность (гр.)			Энергетическая ценность	Витамин С
	Б	Ж	У		
<u>1 Завтрак</u> Макароны с сыром (200 г.)	5,4	6,5	34,1	219,9	0,05
Чай с молоком (200 г)	2,8	3,2	14,7	95,4	1,0
Хлеб (40/10)	2,45	7,55	14,62	136	0
<u>2 завтрак</u> Сок	1,5	0,5	21	96	10
<u>Обед</u> Салат из св капусты и моркови на рас масле	1,6	10,1	9,6	136	27,8
Борщ со сметаной (200/10)	6,06	10,18	17,35	183,40	29,03
Рис отварной рассыпчатый (150)	4,42	7,29	40,57	245,52	0,63
С гуляшом из куриного мяса в томатном соусе (60/20)	16,11	22,05	44,99	428,92	1,91
Компот из сухофруктов	0,48	-	23,2	89,57	0,3
Хлеб пшеничный (40 г.)	3,8	0,4	24,6	117,5	-
<u>Полдник</u> Пряники	5,9	4,7	75	366	-
Кисель	1,5	0,5	31	95	10
Итого за день:	52,02	72,97	350,73	2209,21	80,72

Утверждаю: Руководитель ОП

Е.Л. Боталова для
ДОКУМЕНТОВ



Меню на «28» января 2025 г.

Наименование блюда	Пищевая ценность (гр.)			Энергет. ценность	Витамин С
	Б	Ж	У		
<u>1 Завтрак</u>					
Каша ячневая на молоке (200 г.)	5,27	8,51	11,66	192,76	1,54
Кофейный напиток (200 г)	4,31	4,8	20,53	140,16	1,5
Хлеб с маслом(40/10)	6,7	9,5	9,9	184,99	0,1
<u>2 завтрак</u>					
Яблоки	1,5	0,5	21	95	10
<u>Обед</u>					
Салат из св огурцов на рас масле	0,7	10,1	2,0	102	5,0
Суп из рыбной консервы с крупой(250 г)	16,11	14,05	40,89	359,42	0,14
Суфле куриное	11,62	2,4	3,45	82,92	0,2
с макаронами отварными (120 г.)	6,78	0,81	34,85	173,88	0,018
Чай с сахаром (200 г.)	-	-	14,0	52,36	-
Хлеб пшеничный (40 г.)	3,8	0,4	24,6	117,5	0,3
<u>Полдник.</u>					
Шанежка наливная	3,8	3,4	23,2	139	-
Чай с лимоном	0,09	0,01	14,3	55,66	4
Итого за день:	60,68	54,48	220,38	1695,65	22,798

Утверждаю: Руководитель СП

Е.Л. Боталова



Меню на «29» января 2025 г.

Наименование блюда	Пищевая ценность (гр.)			Энергет. ценность	Витамин С
	Б	Ж	У		
<u>1 Завтрак</u>					
Каша рисовая на молоке (200 г.)	5,78	10,0	27,73	223,18	1,54
Какао с молоком (200 г)	4,35	4,88	17,23	126,43	1,5
Хлеб с сыром (40/10)	6,7	9,5	9,9	184,99	0,1
<u>2 завтрак</u>					
Сок яблочный	1,5	0,5	21	95	10
<u>Обед</u>					
Суп крестьянский с крупой (250 г.)	6,35	10,31	19,03	193,50	27,13
Гречка отварная с (150 г.)	7,6	6,8	37,3	245,9	0,05
с биточками из говядины	12,3	11,3	3,4	165,4	0,2
с томатн. подливом(60 г.)					
Компот из кураги с черносливом	0,48	-	23,2	89,57	0,3
Хлеб пшеничный (40 г.)	3,8	0,4	24,6	117,5	-
<u>Полдник</u>					
Вафли	6,0	7,84	59,52	157,5	-
Чай с лимоном	0,09	0,01	14,3	55,66	4
Итого за день:	54,95	61,54	257,21	1654,63	44,82