

Утверждаю: Руководитель

Е.Л. Боталова



Меню на «21» апреля 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>					
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	336	-
Чай с лимоном	0,09	0,01	14,3	55,66	4
Итого за день:	49,01	62,38	324,43	2003,87	46,92

Утверждаю: Руководитель

Е.Л. Ботаникова



Меню на «22» Марта 2025 г.

Наименование блюда	Пищевая ценность (гр.)			Энергетическая 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 помидор на рас масле	1,0	10,2	10,2	110	16,5
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>					
Сырники со сгущ молоком	17,8	14,2	29,77	313,67	-
Чай с сахаром	-	-	14,0	52,36	-
Итого за день:	74,89	65,37	234,85	1875,02	30,298

Е.Л Боталова*



Меню на «23» Апреля 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 сухофруктов	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 сахаром	-	-	14,0	52,36	-
Итого за день:	54,86	61,53	256,91	1651,33	40,82

Утверждаю: Руководитель

Боталова Е.А.



Меню на «24» Апреля 2025г

Наименование блюда	Пищевая ценность (гр.)			Энергет. ценность	Витамин С
	Б	Ж	У		
<u>1 Завтрак</u>	6,3	9,98	24,69	212,44	1,54
Каша манная на молоке (200 гр.)					
Чай с молоком (200 гр.)	2,8	3,2	14,7	95,4	1,0
Хлеб с сыром (40 гр.)	6,7	9,5	9,9	153	0,1
<u>2 завтрак</u>	10	6,4	17,0	174	1,2
Йогурт питьевой					
<u>Обед</u>					
Салат из св огурцов и помидор на рас масле	0,57	4,03	2,46	48,12	6,32
Щи из св капусты со сметаной	6,85	11,35	18,28	196,16	37,95
Пюре картофельное	3,5	6,4	22,2	158,3	24,3
Котлета рыбная	10,36	1,93	6,79	85,93	-
Чай с сахаром	-	-	14,0	52,36	-
Хлеб пшеничный (40 гр.)	3,8	0,4	24,6	117,5	-
<u>Полдник</u>					
Булочки с изюмом	3,75	6,89	31,12	160,2	-
Компот из св фруктов	0,18	0,15	36,65	67,76	3,96
Итого за день:	54,81	60,23	222,39	1521,17	76,37

Утверждаю: Руководитель СП

Боталова Л



Меню на «25» Апреля 2025г

Наименование блюда	Пищевая ценность (гр.)			Энергетическая ценность	Витамин С
	Б	Ж	У		
<u>1 Завтрак</u>	7,11	10,53	28,74	237,58	1,54
Каша пшенная на молоке(200 г.)					
Кофейный напиток на молоке (200 г)	4,31	4,8	20,53	181,76	1,5
Хлеб с сыром (40/10)	6,7	9,5	9,9	184,99	0,1
<u>2 завтрак</u>	1,0	0,2	20,2	92	4
Сок фруктовый (200 г.)					
<u>Обед</u>					
<u>Салат из яблок и моркови на рас масле</u>	0,57	4,03	2,46	48,12	6,32
Рассольник домашний со сметаной (200 г.)	5,99	10,2	19,02	189,47	15,75
Рис рассыпчатый (150)	6,78	0,81	34,85	173,88	0,018
с колбасой отварной (60 г.)	16,11	22,05	44,99	428,92	1,91
Чай с сахаром (200 г.)	-	-	14	52,36	-
Хлеб пшеничный (40 г.)	3,8	0,4	24,6	117,5	-
<u>Полдник</u>					
Груши	0,4	0,3	10,3	46,0	5
Печенье	6,0	7,84	59,52	333,6	-
Чай с сахаром	-	-	14,0	52,36	-
Итого за день:	58,77	70,66	303,11	2138,54	36,138