

Боталова Г.Д.

16



Наименование блюда	Пищевая ценность (гр.)			Энергет. ценность	Витамин С
	Б	Ж	У		
<u>1 Завтрак</u> Каша манная на молоке (200 гр.)	6,3	9,98	24,69	212,44	1,54
Чай с молоком (200 гр.)	2,8	3,2	14,7	95,4	1,0
Хлеб с маслом (40 гр.)	6,7	9,5	9,9	184,99	0,1
<u>2 завтрак</u> <u>Йогурт питьевой</u>	10	6,4	17,0	174	1,2
<u>Обед</u> <u>Салат из св капусты и моркови на рас масле</u>	1,6	10,1	9,6	136	27,8
Щи из св. капусты со сметаной	6,85	11,35	18,28	196,16	37,95
Котлета рыбная	10,36	1,93	6,79	85,93	-
Пюре картофельное	3,5	6,4	22,2	158,3	24,3
Чай с сахаром	-	-	14,0	52,36	-
Хлеб пшеничный	3,8	0,4	24,6	117,5	-
<u>Полдник:</u> Груша	0,4	0,3	10,3	46,0	5
Печенье	6,0	7,84	59,52	333,6	-
Компот из св фруктов	0,18	0,15	36,65	67,76	10
Итого за день:	58,49	67,55	268,23	1860,44	108,89

[illegible]

ДЛЯ
ДОКУМЕНТОВ

Меню на «31» января 2025 г.

Наименование блюда	Пищевая ценность (гр.)			Энергет. ценность	Витамин С
	Б	Ж	У		
<u>1 Завтрак</u>					
Каша пшенная на молоке(200 г.)	11	10,53	28,74	237,58	1,54
Кофейный напиток на молоке (200 г)	4,31	4,8	20,53	181,76	1,5
Хлеб с сыром	6,7	9,5	9,9	153	0,1
<u>2 завтрак</u>					
Сок фруктовый	1,0	0,2	20,2	92	4
<u>Обед:</u>					
Салат из яблок и моркови на рас масле	0,57	4,03	2,46	48,12	6,32
Рассольник домашний со сметаной	5,99	10,2	19,02	189,47	15,75
Рис отварной	6,78	0,81	34,85	173,88	0,018
Колбаса отварная	16,11	22,05	44,99	428,92	1,91
Чай с сахаром	-	-	14,0	52,36	-
Хлеб пшеничный	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
<u>Итого за день:</u>	63,27	66,05	329,4	2147,83	42,818

Боталова Е.Л.



Меню на «03» февраля 2025г

Наименование блюда	Пищевая ценность (гр.)			Энергет. 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 сахаром	-	-	14,0	52,36	-
Хлеб пшеничный	3,8	0,4	24,6	117,5	-
<u>2 завтрак</u> Сок яблочный	1,0	0,2	20,2	92	4
<u>Обед</u> Салат из помидор на масле	1,0	10,2	10,2	110	16,5
Суп гороховый с гречками	9,62	8,84	25,28	216,85	14,9
Греча рассыпчатая	3,9	5,5	39,1	126,4	0,04
Гуляш из куриного мяса в том соусе	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> Вафли	6,0	7,84	59,52	157,5	-
Чай с сахаром	-	-	14,0	52,36	-
Итого за день:	52,11	61,93	333,79	1780,86	37,7

Утверждаю: Руководитель СП

Боталова Е.Т.



Меню на «04» февраля 2025 г

Наименование блюда	Пищевая ценность (гр.)			Энергет. ценность	Витамин С
	Б	Ж	У		
<u>1 Завтрак</u>	7,0	10,44	25,77	224,28	1,54
Каша гречневая на молоке					
Какао с молоком	4,35	4,88	17,23	126,43	1,5
Хлеб с сыром	3,8	0,4	24,6	117,5	-
<u>2 завтрак</u>	1,0	0,2	20,2	92	4
Сок яблочный					
<u>Обед</u>					
Щи из св капусты со сметаной	9,62	8,84	25,28	216,85	14,9
Макароны отварные	4,43	7,29	40,57	245,52	0,018
с котлетой из говядины с подливом	16,11	22,05	44,99	428,92	1,91
Чай	-	-	14,00	52,36	-
Хлеб пшеничный	3,8	0,4	24,6	117,5	-
<u>Полдник</u>					
Пирожок с яблоками	4,3	9,1	34,4	237	-
Компот из св фруктов	0,18	0,15	36,65	67,76	10
Итого за день:	54,59	63,75	308,29	1926,12	33,868

Утверждаю: Руководитель СП

Боталова Е.Д. для документов



Меню на «05» Февраля 2025 г.

Наименование блюда	Пищевая ценность (гр.)			Энергет. ценность	Витамин С
	Б	Ж	У		
<u>1 Завтрак</u>					
Каша «Дружба» на молоке (200 г.)	6,23	10,2	27,28	224,98	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>					
Сок яблочный (200 г.)	1,0	0,2	20,2	92	4
<u>Обед</u>					
Салат из св капусты и моркови на рас масле	1,6	10,1	9,6	136	27,8
Суп картофельный с вермишелью (250 г.)	2,5	5,8	18,98	137,82	5,1
Пюре картофельное	3,5	6,4	22,2	158,3	24,3
Рыба запеченная в сметанном соусе	10,74	5,72	48,58	121,6	1,98
Чай с сахаром (200 г.)	-	-	14,0	52,36	-
Хлеб пшеничный (40 г.)	3,8	0,4	24,6	117,5	-
<u>Полдник</u>					
Апельсины	1,4	0,2	26,4	120	8
Печенье	6,0	7,84	59,52	333,6	-
Чай с сахаром	-	-	14,0	52,36	-
Итого за день:	47,78	61,16	315,79	1871,67	74,32

Утверждаю: Руководитель СП

Боталова Е.Д.



Меню на «06» февраля 2025г

Наименование блюда	Пищевая ценность (гр.)			Энергет. ценность	Витамины С
	Б	Ж	У		
<u>1 Завтрак</u>					
Каша манная на молоке (200 гр.)	6,3	9,98	24,69	212,44	1,54
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>					
Йогурт питьевой	10	6,4	17,0	174	1,2
<u>Обед</u>					
Суп картофельный с рыбой	9,22	7,22	16,05	166,25	7,9
Суфле из кур	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 гр.)	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:	71,80	74,12	285,59	2033,92	23,07

Утверждаю: Руководитель С.П.

Боталова Т.П.



Меню на «07» февраля 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 маслом (40/10)	6,7	9,5	9,9	184,99	0,1
<u>2 завтрак</u>					
Сок яблочный	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
Гороховое пюре (150 г.)	13,8	5,58	34,26	238,7	0,04
с тефтелем из говядины с томатн. подливом(60 г.)	16,11	14,05	40,89	359,42	0,14
Чай с сахаром (200 г.)	-	-	14,0	52,36	-
Хлеб пшеничный (40 г.)	3,8	0,4	24,6	117,5	-
<u>Полдник</u>					
Яйцо отварное	12,75	11,5	0,75	157,5	-
Печенье	6,0	7,84	59,52	333,6	-
Чай с сахаром	-	-	14,0	52,36	-
Итого за день:	76,28	54,81	282,10	2127,51	23,07