

# МЕНЮ

## 30.11.2025 воскресенье



Рябова Г.Г.

| Наименование                               | Энерг. цен.  | Б            | Ж            | У             | С           | Вес (г) |
|--------------------------------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|---------|
| <b>Завтрак</b>                             | <b>623</b>   | <b>23,31</b> | <b>27,14</b> | <b>71,27</b>  | <b>0,53</b> |         |
| Сыр (порциями)                             | 116          | 7,47         | 9,54         |               | 0,45        | 30      |
| Суп молочный с крупой (с гречневой крупой) | 200          | 7,40         | 8,30         | 23,80         |             | 250     |
| Масло сливочное (порциями)                 | 71           | 0,07         | 7,80         | 0,10          |             | 10      |
| Чай с сахаром                              | 57           | 0,38         | 0,09         | 13,70         | 0,08        | 200     |
| Хлеб пшеничный                             | 179          | 7,99         | 1,41         | 33,67         |             | 100     |
| <b>Второй завтрак</b>                      | <b>429</b>   | <b>11,20</b> | <b>17,60</b> | <b>56,50</b>  |             |         |
| Макароны, запеченные с сыром               | 198          | 5,80         | 8,60         | 23,30         |             | 100     |
| Сметана                                    | 41           | 0,50         | 4,00         | 0,70          |             | 20      |
| Какао с молоком                            | 190          | 4,90         | 5,00         | 32,50         |             | 200     |
| <b>Обед</b>                                | <b>974</b>   | <b>43,93</b> | <b>25,56</b> | <b>142,46</b> |             |         |
| Суп картофельный с бобовыми                | 200          | 7,44         | 6,72         | 26,76         |             | 300     |
| Хлеб ржаной                                | 289          | 11,55        | 2,10         | 56,10         |             | 150     |
| Сметана                                    | 41           | 0,50         | 4,00         | 0,70          |             | 20      |
| Птица отварная                             | 146          | 19,10        | 7,40         | 0,50          |             | 100     |
| Капуста тушеная                            | 172          | 4,14         | 5,34         | 26,80         |             | 200     |
| компот из смеси сухофруктов                | 126          | 1,20         |              | 31,60         |             | 200     |
| <b>Полдник</b>                             | <b>94</b>    | <b>0,80</b>  |              | <b>22,60</b>  | <b>4,00</b> |         |
| Сок яблочный                               | 94           | 0,80         |              | 22,60         | 4,00        | 200     |
| <b>Ужин</b>                                | <b>588</b>   | <b>16,55</b> | <b>21,90</b> | <b>79,37</b>  | <b>0,08</b> |         |
| Яйца вареные                               | 63           | 5,10         | 4,60         | 0,30          |             | 40      |
| Масло сливочное (порциями)                 | 71           | 0,07         | 7,80         | 0,10          |             | 10      |
| Каша вязкая рисовая с маслом               | 218          | 3,01         | 8,00         | 31,60         |             | 200     |
| Чай с сахаром                              | 57           | 0,38         | 0,09         | 13,70         | 0,08        | 200     |
| Хлеб пшеничный                             | 179          | 7,99         | 1,41         | 33,67         |             | 100     |
| <b>Итого за день:</b>                      | <b>2 708</b> | <b>95,79</b> | <b>92,20</b> | <b>372,20</b> | <b>4,61</b> |         |

Составитель медицинская сестра

(должность)

(подпись)

Летнева Н. М.

(ФИО)