

МЕНЮ

14.02.2026 суббота



Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	Вес (г)
Завтрак	705	28,44	42,70	51,27	0,08	
Омлет натуральный	398	20,00	33,40	3,80		200
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
Второй завтрак	365	22,19	19,73	24,77	0,21	
Ряженка	110	5,60	6,40	7,60		200
Пудинг из творога со сметаной	255	16,59	13,33	17,17	0,21	135
Обед	1 544	50,56	54,26	214,62	28,84	
Суп крестьянский с крупой	574	10,08	23,88	79,68		300
Хлеб ржаной	289	11,55	2,10	56,10		150
Сметана	41	0,50	4,00	0,70		20
Соль						8
Птица отварная	146	19,10	7,40	0,50		100
компот из смеси сухофруктов	126	1,20		31,60		200
Каша вязкая из пшена с маслом	208	5,21	7,92	28,90		200
Салат из белокачанной капусты	160	2,92	8,96	17,14	28,84	200
Полдник	94	0,80		22,60	4,00	
Сок яблочный	94	0,80		22,60	4,00	200
Ужин	523	31,61	15,23	63,98	0,08	
Масло сливочное (порциями)	71	0,07	7,80	0,10		10
Пюре картофельное	118	2,77	4,53	16,51		200
Рыба, тушеная с овощами	98	20,40	1,40			200
Чай с сахаром	57	0,38	0,09	13,70	0,08	200
Хлеб пшеничный	179	7,99	1,41	33,67		100
Итого за день:	3 231	133,60	131,92	377,24	33,21	

Составитель медицинская сестра

(должность)

(подпись)

Летнева Н. М.

(ФИО)