

Отд./корп

11.06.2025

| Прием пищи | Раздел      | № рец.   | Блюдо                                        | Выход, г | Цена  | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------|----------|----------------------------------------------|----------|-------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак    | гор.блюдо   | 54-29к   | Каша вязкая из хлопьев овсяных "геркулес"    | 200      | 20,17 | 263,0        | 8,2   | 11,2 | 32,4     |
|            | закуска     | 54-3з    | Помидор в нарезке                            | 60       | 20,81 | 13           | 0,70  | 0,1  | 2,30     |
|            | хлеб рж-пш  | 110      | Хлеб ржано-пшеничный                         | 40       | 2,34  | 72,0         | 2,6   | 0,4  | 13,0     |
|            | гастрономия | 588      | Вафли                                        | 1шт/13   | 2,68  | 35,0         | 0,3   | 0,3  | 7,7      |
|            | гор.напиток | 54-21гн  | Какао с молоком                              | 200      | 12,45 | 100,4        | 4,6   | 3,6  | 12,6     |
| Полдник    | твор. блюдо | 536      | Оладьи с маслом                              | 160      | 21,67 | 477,0        | 12,0  | 20,2 | 61,9     |
|            | напиток     | 515      | Молоко кипячёное                             | 200      | 16,80 | 106          | 5,8   | 5,0  | 9,6      |
|            | фрукты      |          | Груша                                        | 1 шт/221 | 51,46 | 47,0         | 0,4   | 0,3  | 10,3     |
| Обед       | 1 блюдо     | 54-25с   | Суп гороховый на говяжьем бульоне            | 200      | 20,41 | 110,9        | 6,5   | 2,8  | 14,9     |
|            | гарнир      | 54-4г    | Каша гречневая рассыпчатая                   | 150      | 10,55 | 311,6        | 11,1  | 8,4  | 48,0     |
|            |             |          |                                              |          |       |              |       |      |          |
|            | 2 блюдо     | 54-12р   | Рыба, запечённая с сыром и луком (минтай)    | 100      | 36,44 | 175,3        | 16,1  | 11,1 | 2,9      |
|            | соус        | 54-4соус | Соус сметанный натуральный                   | 10       | 3,02  | 18,6         | 0,3   | 1,7  | 0,7      |
|            | закуска     | 54-12з   | Икра морковная                               | 80       | 11,06 | 90,7         | 1,6   | 5,6  | 8,0      |
|            |             |          |                                              |          |       |              |       |      |          |
|            | сладкое     | 503      | Кисель из концентрата плодового или ягодного | 200      | 4,00  | 122          | 1,4   | 0,0  | 29,0     |
|            | хлеб пш.    | 108      | Хлеб пшеничный                               | 80       | 4,83  | 188          | 6,1   | 0,6  | 39,3     |

# МЕНЮ на 11 июля 2025 г.

## Завтрак

1. Каши <sup>"Геркулес"</sup> зерная из овсяных хлопьев 54-29к
2. Помидор в карице 54-37
3. Варенье 588
4. Чай с молоком 54-2114
5. Масло сливочное-пищевый 110

## 2-й завтрак

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_

## Обед

1. Суп гороховый из 1/5 54-257
2. Каши гречневая рассыпчатая 54-42
3. Рыба жаренная с сыром и луком 1м/ 54-127
4. Салат овощной из капусты 54-4
5. Чай с молоком 54-127
6. Йогурт 503
7. Масло сливочное-пищевый 108
8. \_\_\_\_\_

## Полдник

1. Оладьи с маком 536
2. Молоко стерилизованное 515
3. Чай —
4. \_\_\_\_\_

## Ужин

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_

| Меню с 7-11 лет      |                            | Меню с 11-18 лет     |                            |
|----------------------|----------------------------|----------------------|----------------------------|
| Выход<br>блюда,<br>г | Калорий-<br>ность,<br>ккал | Выход<br>блюда,<br>г | Калорий-<br>ность,<br>ккал |
| 200                  | 308                        | 250                  | 328                        |
| 60                   | 12,8                       | 60                   | 12,8                       |
| 10                   | 35                         | 10                   | 35                         |
| 200                  | 100,4                      | 200                  | 100,4                      |
| 40                   | 72                         | 60                   | 108                        |
|                      |                            |                      |                            |
| 200                  | 156                        | 250                  | 166                        |
| 150                  | 300                        | 200                  | 311                        |
| 100                  | 190                        | 120                  | 210                        |
| 10                   | 18,6                       | 10                   | 18,6                       |
| 100                  | 113                        | 100                  | 113                        |
| 200                  | 122                        | 200                  | 122                        |
| 80                   | 188                        | 100                  | 235                        |
|                      |                            |                      |                            |
| 160                  | 320                        | 210                  | 626                        |
| 200                  | 106                        | 200                  | 106                        |
| 100                  | 47                         | 100                  | 47                         |

Диет.сестра: \_\_\_\_\_

Н.Ю.Гавырина





