

МЕНЮ 10

На «03» октября 2025 года

№ п/п	Наименование приема пищи	СД	Пищевые вещества				
		10,5 час	белки	жиры	углеводы	ккал	С
	ЗАВТРАК	выход					
1	Каша пшеничная молочная с маслом	200,3	8	6,6	26	195,4	
2	Кофейный напиток с молоком	180	1,22	1,34	11,94	65	
3	Бутерброд с сыром, маслом	257,3	4	6	12,83	122	
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
1	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	12	53,2	
	ОБЕД						
1	Помидоры свежие порционно	50	0,55	0,1	1,9	12	
2	Суп из овощей со сметаной	200,6	3,5	7,8	19,7	163	
3	Гуляш из куриной грудки	45,45	7,56	5,7	3	130	
4	Рис отварной с овощами	130	5,5	5	23	159	
5	Компот из сухофруктов	180	0,18	0,1	25,8	89	
6	Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
	ПОЛДНИК						
1	Ватрушка с сыром	50	4	5,6	44	237,6	
2	Молоко кипяченое	110	2,5	2,75	4	51	
3	Омлет натуральный	140	8,5	8,68	13,6	167	
4	Чай с сахаром и лимоном	180,55	0,12	0,01	10,2	41,4	
5	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	

Старшая медсестра

Мутовкина А.А.

МЕНЮ 10

На «03» октября 2025 года

№ п/п	Наименование приема пищи	ЯС-ПН	Пищевые вещества				
		10,5 час	белки	жиры	углеводы	ккал	С
	ЗАВТРАК	выход					
1	Каша пшеничная молочная с маслом	150,3	6	4,95	19,5	146	
2	Кофейный напиток с молоком	165,7	1,16	1,28	11,4	62	
3	Бутерброд с сыром, маслом	255,3	3,5	5,95	12,9	119,6	
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
1	Фрукты свежие	85	0,34	0,34	10,2	45	
	ОБЕД						
1	Помидоры свежие порционно	30	0,42	0,06	1,37	9	
2	Суп из овощей со сметаной	150,5	3	5,8	14,7	121	
3	Гуляш из куриной грудки	40,40	5,8	5	2,6	78	
4	Рис отварной с овощами	110	4,4	4	17,8	125	
5	Компот из сухофруктов	150	0,15	0,1	21,5	87	
6	Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
	ПОЛДНИК						
1	Ватрушка с сыром	40	3,2	4,4	35	192	
2	Молоко кипяченое	100	2,3	2,5	3,6	46	
3	Омлет натуральный	130	7,89	8,06	12,63	155	
4	Чай с сахаром	150,44	0,09	0,01	8,5	34,5	
5	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,8	47	

Старшая медсестра

Мутовкина А.А.