

МЕНЮ 2

На «08» октября 2025 года

| № п/п | Наименование приема пищи                    | САД          | Пищевые вещества |      |          |      | Витамины |
|-------|---------------------------------------------|--------------|------------------|------|----------|------|----------|
|       |                                             | 10,5 час.    | белки            | жиры | углеводы | Ккал |          |
|       | <b>ЗАВТРАК</b>                              | <b>ВЫХОД</b> |                  |      |          |      |          |
| 1     | Каша геркулесовая молочная с маслом         | 200/3        | 6,7              | 7,5  | 22       | 182  |          |
| 2     | Чай с молоком, сахаром                      | 180/5        | 2,6              | 2,3  | 14,3     | 89   |          |
| 3     | Бутерброд с маслом сливочным                | 25/5         | 1,9              | 4,4  | 13       | 99   |          |
|       | <b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>                       |              |                  |      |          |      |          |
| 1     | Сок                                         | 125          | 0,9              | 0,08 | 22       | 91   |          |
|       | <b>ОБЕД</b>                                 |              |                  |      |          |      |          |
| 1     | Помидоры свежие                             | 50           | 0,55             | 6,1  | 1,9      | 12   |          |
| 2     | Суп с рисовой крупой и картофелем с курицей | 200/10       | 2,4              | 9    | 3,4      | 104  |          |
| 3     | Соус мясной "Смак"                          | 70           | 8                | 10,5 | 6,2      | 152  |          |
| 4     | Макароны отварные                           | 130          | 4,8              | 3,6  | 29,4     | 169  |          |
| 5     | Компот из сухофруктов                       | 180          | 0,18             | 0,1  | 25,9     | 89   |          |
| 6     | Хлеб сельский                               | 37,5         | 1,8              | 0,4  | 18       | 82,5 |          |
|       | <b>ПОЛДНИК</b>                              |              |                  |      |          |      |          |
| 1     | Булочка Дорожная                            | 50           | 3,55             | 5,91 | 30,1     | 188  |          |
| 2     | Ряженка                                     | 110          | 3,19             | 2,75 | 4,62     | 59   |          |
| 3     | яйцо вареное                                | 48           | 5,1              | 4,6  | 0,3      | 63   |          |
| 4     | Капуста тушеная (в сметанном соусе)         | 130          | 3,25             | 5,3  | 25,3     | 162  |          |
| 5     | Напиток из шиповника                        | 180/5        | 0,6              | 0,3  | 6,5      | 31   |          |
| 6     | Хлеб пшеничный                              | 20           | 1,52             | 0,16 | 9,84     | 47   |          |

Старшая медсестра: \_\_\_\_\_ Мутовкина А.А.

МЕНЮ 3

На «08» октября 2025 года

| № п/п | Наименование приема пищи                    | ЯСД          | Пищевые вещества |      |          |       | Энергетическая ценность | Витамины |
|-------|---------------------------------------------|--------------|------------------|------|----------|-------|-------------------------|----------|
|       |                                             | 10,5 час.    | белки            | жиры | углеводы | Ккал  |                         |          |
|       | <b>ЗАВТРАК</b>                              | <b>ВЫХОД</b> |                  |      |          |       |                         |          |
| 1     | Каша геркулесовая молочная с маслом         | 150/3        | 5                | 5,5  | 14       | 126   |                         |          |
| 2     | Чай с молоком, сахаром                      | 160/4        | 2,3              | 2    | 11,9     | 74,8  |                         |          |
| 3     | Бутерброд с маслом сливочным                | 25/5         | 1,9              | 4,4  | 13       | 99    |                         |          |
|       | <b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>                       |              |                  |      |          |       |                         |          |
| 1     | Сок                                         | 125          | 0,6              | 0,3  | 13       | 57    |                         |          |
|       | <b>ОБЕД</b>                                 |              |                  |      |          |       |                         |          |
| 1     | Помидоры свежие                             | 30           | 0,42             | 0,06 | 1,37     | 9     |                         |          |
| 2     | Суп с рисовой крупой и картофелем с курицей | 150/10       | 2                | 6,8  | 3        | 82    |                         |          |
| 3     | Соус мясной "Смак"                          | 50           | 6,4              | 8,5  | 5,2      | 123   |                         |          |
| 4     | Макароны отварные                           | 110          | 4,06             | 3,05 | 25       | 143,3 |                         |          |
| 5     | Компот из сухофруктов                       | 150          | 0,15             | 0,1  | 21,5     | 87    |                         |          |
| 6     | Хлеб сельский                               | 30           | 1,5              | 0,3  | 14,3     | 66    |                         |          |
|       | <b>ПОЛДНИК</b>                              |              |                  |      |          |       |                         |          |
| 1     | Булочка Дорожная                            | 40           | 2,84             | 4,73 | 23,8     | 150,4 |                         |          |
| 2     | Ряженка                                     | 100          | 3                | 2,5  | 4,2      | 55,6  |                         |          |
| 3     | яйцо вареное                                | 1/2 шт       | 2,5              | 2,3  | 0,15     | 31,5  |                         |          |
| 4     | Капуста тушеная (в сметанном соусе)         | 110          | 2,75             | 4,48 | 21,41    | 137   |                         |          |
| 5     | Напиток из шиповника                        | 160/4        | 0,05             | 0,01 | 4,42     | 18    |                         |          |
| 6     | Хлеб пшеничный                              | 20           | 1,6              | 0,2  | 9,8      | 47    |                         |          |

Старшая медсестра: \_\_\_\_\_ Мутовкина А.А.