

Меню разработано на основе примерного меню и утверждённого СанПиНа	Утверждаю:		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энерг. ценность, ккал		Витамин, С	
	1-3 г.	3-7 л.	1-3 г.	3-7 л.	1-3 г.	3-7 л.	1-3 г.	3-7 л.	1-3 г.	3-7 л.	1-3 г.	3-7 л.
МЕНЮ	1-3 г.	3-7 л.	1-3 г.	3-7 л.	1-3 г.	3-7 л.	1-3 г.	3-7 л.	1-3 г.	3-7 л.	1-3 г.	3-7 л.
25.12.2025 г.	Вес в гр.	Вес в гр.										
ЗАВТРАК № 1												
1. Суп молочный гречневый.	150	160	5,97	7,46	5,47	6,84	17,08	21,35	141,6	177	0,91	1,13
2. Чай с сахаром.	180	200	0,05	0,06	0,06	0,07	9,6	11,2	43	58	0,09	0,11
3. Бутерброд с сыром	20	25	1,54	2,32	0,16	0,24	13,16	20,08	61	92	0,01	0,01
ЗАВТРАК № 2												
10.30 – Яблоко.	60	60	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44	10	10
ОБЕД												
1. Свекольник со сметаной, с мясом птицы.	180	200	2,96	3,43	4,92	5,29	7,65	9,32	94,68	116	7,6	9,5
2. Овощное рагу с мясом птицы.	90	120	14,74	17,53	10,38	13,3	23,66	29,46	239,2	342	6,95	7,32
3. Огурец свежий.	15	20	3,98	5,3	4,88	6,5	0,68	0,91	87	116	0,75	1
4. Компот из смеси сухофруктов	180	200	0,43	0,48	0	0	21,42	23,8	81	90	0,36	0,4
5. Хлеб ржаной усиленный	20	25	2,28	3,04	0,24	0,32	14,76	19,68	70,5	94	0	0
1. Рис с овощами.	90	100	19,48	21,58	6,69	8,79	33,98	41,67	297	332	0,19	0,21
2. Чай с сахаром.	170	180	0,06	0,07	0,02	0,03	13	15	58,38	60,46	0,02	0,03
3. Хлеб пшеничный	20	25	2,28	3,04	0,24	0,32	14,76	19,68	70,5	94	0	0
Итого:	1 185	1 327	51,89	61,67	33,22	41,78	164,79	202,27	1 217,36	1 521,46	26,88	29,71
Стоимость 1 дня:	103,77	120,35										

Приятного аппетита!