Меню малоимущие

на " 19. 10 2026г.

Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г	
белки	жиры	углеводы				
				Завтрак		
7,86	7,12	35,9	245,36	Каша жидкая молочная кукурузная	200	
0,14	0,04	9,53	39,99	Чай с сахаром	200	
3,5	44	0	53,7	Сыр твердых сортов в нарезке	20	
3,8	0,4	24,6	117,2	Хлеб пшеничный	50	
2	0,4	10	51,2	Хлеб ржаной	30	
0,1	7,3	0,1	66,1	Масло сливочное (порциями)	10	
17,4	**59,26**	**80,13**	**573,55**		**510**	
				Обед		
1,53	1,91	6,53	50,16	Суп крестьянский	250	
0,14	0,04	9,53	39,99	Чай с сахаром	200	
3,35	0,35	25,15	120	Хлеб	50	
0	0	0	0		0	
5,99	**9,3**	**59,18**	**350,38**			
32,37	**68,64**	**135,01**	**896,57**		**500**	
					0	

Меню малоимущие

на "__20._" _10.___2026г.

Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г	
белки	жиры	углеводы				
				Завтрак		
4,94	5,48	37,47	224,75	Макароны отварные	150	
8,41	8,28	3,62	124,74	Тефтели из говядины с рисом	90	
0,6	1,36	3,48	28,68	Соус сметаный	30	
5,9	5,5	21,9	15о	Компот из смеси сухофруктов	180	
3,8	0,4	24,6	117,2	Хлеб пшеничный	40	
1,5	6,1	6,2	85,8	Салат из белокачанной капусты	60	
25,15	**27,12**	**97,27**	**737,17**		**55С**	
				Обед		
6,96	11,43	10,83	179,22	Суп гороховый	250	
0,14	0,04	9,53	39,99	Чай с сахаром	200	
3,35	0,35	25,15	120	Хлеб пшеничный	50	
10,45	**11,83**	**45,51**	**339,21**		**500**	
35,15	**38,9**	**143,33**	**1078,88**		0	

Меню малоимущие
на "_21.__10.___2026г.

Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г	
белки	жиры	углеводы				
				Завтрак		
9,9	7,6	43,1	280,4	Каша гречневая рассыпчатая	180	
16,4	15,7	14,8	265,7	Биточек из говядины	90	
0,9	0,9	3,5	25,4	Соус красный основной	40	
4,7	3,5	8,9	85,9	Какао с молоком	200	
3,8	0,4	24,6	117,2	Хлеб пшеничный	50	
35,7	**28,1**	**94,9**	**774,6**		**560**	
				Обед		
2,23	5,23	15,29	118,7	Борщ с капустой со сметаной	250	
0,14	0,04	9,53	39,99	Чай с сахаром	200	
3,35	0,35	25,15	120	Хлеб пшеничный	50	
5,72	**5,62**	**49,97**	**278,69**		500	
25,03	**25,28**	**155,89**	**982,41**		0	

Меню малоимущие
на "_22.__10.__2026г.

Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г	
белки	жиры	углеводы				
				Завтрак		
15,3	14,7	38,6	348,2	Плов из отварной говядины	200	
3,8	0,4	24,6	117,2	Хлеб пшеничный	50	
1,5	0	21,3	186,2	Чай с сахаром	200	
1,8	5,4	16,6	122,3	Салат из свеклы с курагой и изюмом	100	
2	0,4	10	51,2	Хлеб ржаной	30	
23,9	**21,1**	**110**	**725,6**		**580**	
				Обед		
2,23	5,23	15,29	118,7	Суп крестьянский со сметаной	250	
0,14	0,04	9,53	39,99	Чай с сахаром	200	
3,35	0,35	25,15	120	Хлеб пшеничный	50	
5,72	**5,62**	**49,97**	**278,69**		500	
10,57	**5,97**	**96,42**	**584,89**		0	

Меню малоимущие
на " 23._" _10._2026г.

Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г	
белки	жиры	углеводы				
				Завтрак		
20,1	18,8	17,2	317,9	Жаркое по домашнему	200	
0,7	5,4	4	67,1	Винегрет с растительным маслом	60	
3,35	0,35	25,15	117,2	Хлеб пшеничный	50	
0,2	0,1	3	13,4	Чай с лимоном и сахаром	200	
2	0,4	10	51,2	Хлеб ржаной	30	
26,35	**25,05**	**59,35**	**566,8**		**540**	
				Обед		
4,29	8,39	11,17	139,48	Рассольник ленинградский	250	
0,14	0,04	9,53	39,99	Чай с сахаром	200	
3,35	0,35	25,15	120	Хлеб пшеничный	50	
			0			
7,78	**8,78**	**45,85**	**299,47**		**500**	
15,02	**24,62**	**103,85**	**706,01**		0	