



ст-цы
Г. Жежец

МЕНЮ на 15.12.2025
Возрастная категория 12 и старше

Неделя: 2

День: 4

Наименование блюда	Масса порций	Цена, руб	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
Каша из овсянных хлопьев	200	19.57	6	8	39	236.35
Сыр	20	18	2	5	0	72.8
Чай с сахаром	200	2.62	0.2	0.1	10	40
Хлеб ржаной	60	3.3	3	0.84	32.4	116
Хлеб пшеничный	60	2.95	4	0.7	37.3	139
Яблоки	150	19.8	4.14	0.7	37.3	138385
Итого:	690	66.24	17	15	105	654
Обед						
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	8.3	3	2	20	125
Жаркое по домашнему	250	100.71	12	19	32	367
Огурцы солёные	100	24.42	0.55	0.07	1.5	6.95
Кисель из кураги	200	13.17	0.46	0.1	20.7	124
Хлеб ржаной	70	3.85	4	1	43	135.1
Хлеб пшеничный	75	3.68	7	1	62	173.25
Итого:	945	154.13	30	33	138.56	957.8
Полдник						
Сырники из творога	100	40.72	4.6	6	20.8	192
Сметана	10	3.63	0.27	1	0.39	20.6
Молоко кипячёное	220	27.76	7	9	16	118
Вафли	20	6.4	0.78	6.12	12.5	71
Итого:	350	78.51	12	15	34	401.6
Ужин						
Рагу из овощей	240	36.5	5	10	44	216
Котлета рыбная	120	102.05	9	10	15	166.3
Сок фруктовый	200	20	1	0.2	4	92
Хлеб пшеничный	30	1.47	1.3	0.24	12.4	46.3
Хлеб ржаной	20	1.1	1	0.28	10.8	38.8
Итого:	610	161.12	24.1	24	65	559.42
Второй ужин						
Хлеб пшеничный	20	0.98	1	0.2	12.4	46.3
Кисломолочный напиток	180	62	4	5	7	90
Итого:	200	62.98	5	5	19	136.2
Итого за день		522.98	91	92	385.7	2732.41