

М Е Н Ю на понедельник 2023 года.

Наименование блюд	С А Д			Я С Л И		
	Выход, г	Цена, руб.	Калорийность, ккал	Выход, г	Цена, руб.	Калорийность, ккал
Завтрак:						
Вермишель молочная	180	12.12	218.3	150	10.23	181.9
Напиток кофейный с молоком				150	5.49	61.2
Напиток кофейный с молоком (витаминный)	200	6.88	81.6			
Бутерброд с сыром	30/10	12.38	113.4	30/10	12.38	113.4
Второй завтрак:						
Сушка	10	1.25	36.5	10	1.25	36.5
Напиток из изюма	200	2.36	64.8	150	1.77	48.6
Суммарный объем приема пищи:	630		514.6	500		441.6
Обед:						
Суп картофельный с зеленым горошком и говядиной	180/10	14.01	143.0	150/10	12.70	122.0
Шницель рыбный Диетический	70	22.50	209.1	50	16.16	149.4
Пюре картофельное	130	10.97	141.7	110	9.28	119.9
Напиток яблочный	180	2.60	91.8	150	2.18	76.5
Хлеб «Дарницкий» йодированный	30	2.18	60.0	27	1.97	54.0
Суммарный объем приема пищи:	600		645.6	497		521.8
Полдник:						
Кисель из ягод	180	5.32	62.5	150	4.43	52.0
Фрукты свежие (груша)	140	17.50	58.8	136	17.00	57.1
Суммарный объем приема пищи:	320		121.3	286		109.1
Ужин:						
Зразы из говядины с соусом сметанным с томатом	105 (75/30)	23.57	237.8	75 (55/20)	17.16	171.8
Греча отварная	130	7.14	241.8	110	5.97	204.6
Чай с лимоном	200/10	2.03	22.5	180/5	1.31	19.1
Хлеб «Дарницкий» йодированный	27	1.98	54.0	30	2.18	60.0
Суммарный объем приема пищи:	472		556.1	400		455.5
Фактический суммарный объем приема пищи за день:	2022		1837.5	1683		1528.0
Стоимость питания за день:		144.79			121.46	

М Е Н Ю на вторник 2023 года.

Наименование блюд	С А Д			Я С Л И	
	Выход, г	Цена, руб.	Калорийность, ккал	Выход, г	Цена, руб.
Завтрак:					
Каша геркулесовая молочная	180	7.03	207.0	150	5.86
Чай с молоком	180	3.34	71.5	130	2.41
Бутерброд с сыром	30/10	12.38	113.4	30/7	9.61
Второй завтрак:					
Чай с сахаром	200	0.66	20.0	200	0.66
Суммарный объем приема пищи:	600		411.9	517	
Обед:					
Суп картофельный с макаронными изделиями и говядиной	180/10	10.87	103.4	150/5	6.83
Плов из свинины	50/150	28.03	350.0	40/150	23.75
Напиток из ягод	180	4.50	43.2	150	3.75
Хлеб «Дарницкий» йодированный	41	2.94	82.0	24	1.77
Суммарный объем приема пищи:	611		578.6	519	
Полдник:					
Кефир	200	15.21	102.0	150	11.39
Пряник	56	6.72	215.6	56	6.72
Суммарный объем приема пищи:	256		317.6	206	
Ужин:					
Пудинг из творога с изюмом, соусом ягодным	150/20	38.41	314.1	130/20	34.11
Чай с сахаром	200	0.66	20.0	200	0.66
Фрукты свежие (мандарин)	108	14.04	35.6	107	13.94
Суммарный объем приема пищи:	478		369.7	457	
Фактический суммарный объем приема пищи за день:	1945		1677.8	1699	
Стоимость питания за день:		144.79			121.46

Калорийность, ккал
172.5
51.7
103.4
20.0
347.6
82.4
332.5
36.0
48.0
498.9
76.5
215.6
292.1
278.6
20.0
35.3
333.9
1472.5

М Е Н Ю на среду 2023 года.

Наименование блюд	С А Д			Я С Л И		
	Выход, г	Цена, руб.	Калорийность, ккал	Выход, г	Цена, руб.	Калорийность, ккал
Завтрак:						
Каша жидкая молочная манная	200	7.71	185.0	150	5.79	138.8
Напиток кофейный с молоком	200	7.32	81.7	180	6.59	73.5
Бутерброд с маслом	30/10	10.89	144.6	30/10	10.89	144.6
Второй завтрак:						
Чай с апельсином	200/5	1.26	21.9	200/5	1.26	21.9
Суммарный объем приема пищи:	645		433.2	575		378.8
Обед:						
Суп рыбный "Мозаика"	180/10	10.43	103.8	150/10	9.40	87.5
Зразы рубленные из говядины с соусом молочным	80/30	24.80	242.6	70/30	21.95	216.1
Греча отварная с овощами	130	6.09	290.4	110	5.16	245.8
Напиток из сухофруктов	200	3.24	50.0	150	2.43	37.5
Хлеб «Дарницкий» йодированный	30	2.18	60.0	30	2.18	60.0
Суммарный объем приема пищи:	660		746.8	550		646.9
Полдник:						
Кефир фруктовый	200	19.67	156.0	160	15.70	124.8
Печенье сахарное	50	6.25	210.0	50	6.25	210.0
Суммарный объем приема пищи:	250		366.0	210		334.8
Ужин:						
Капуста тушеная с курой	160/50	32.80	215.8	120/30	21.38	152.0
Чай с сахаром	200	0.66	20.0	200	0.66	20.0
Хлеб «Дарницкий» йодированный	26	1.89	52.0	31	2.22	62.0
Фрукты свежие (яблоко)	120	9.60	56.4	120	9.60	56.4
Суммарный объем приема пищи:	556		344.2	501		290.4
Фактический суммарный объем приема пищи за день:	2111		1890.2	1836		1650.9
Стоимость питания за день:		144.79			121.46	

М Е Н Ю на четверг 2023 года.

Наименование блюд	С А Д			Я С Л И	
	Выход, г	Цена, руб.	Калорийность, ккал	Выход, г	Цена, руб.
Завтрак:					
Каша жидкая молочная ячневая	180	6.77	138.7	150	5.64
Чай с молоком	180	3.34	71.5	150	2.78
Бутерброд с маслом	30/10	10.89	144.6	30/10	10.89
Второй завтрак:					
Кисель из ягод				150	4.43
Кисель "Витаминный"	180	4.60	80.8		
Фрукты свежие (мандарин)	120	15.60	39.6	98	12.74
Суммарный объем приема пищи:	700		475.2	588	
Обед:					
Свекольник с говядиной и сметаной	180/10/10	14.15	104.7	150/10/10	13.29
Печень по-строгановски	90 (70/20)	30.68	179.5	70 (50/20)	22.28
Макаронные изделия отварные	130	5.64	191.1	110	4.75
Компот из свежих груш	180	5.72	127.8	150	4.77
Хлеб «Дарницкий» йодированный	40	2.90	80.0	40	2.90
Суммарный объем приема пищи:	640		683.1	540	
Полдник:					
Напиток из изюма	200	2.36	84.7	150	1.77
Булочка "Витушка" с ванилином	50	5.38	188.0	50	5.38
Суммарный объем приема пищи:	250		272.7	200	
Ужин:					
Помидор свежий	30	5.81	6.0	30	5.81
Биточек детский	70	15.24	330.4	50	10.91
Пюре картофельное	130	10.97	141.7	110	9.28
Чай с лимоном	200/10	2.03	23.5	200/5	1.35
Хлеб «Дарницкий» йодированный	38	2.71	76.0	35	2.49
Суммарный объем приема пищи:	478		577.6	430	
Фактический суммарный объем приема пищи за день:	2068		2008.6	1758	
Стоимость питания за день:		144.79			121.46

Калорийность, ккал
115.6
59.6
144.6
52.0
32.3
404.1
101.1
135.2
161.7
106.5
80.0
584.5
63.6
188.0
251.6
6.0
236.0
119.9
21.6
70.0
453.5
1693.7

М Е Н Ю на пятницу 2023 года.

Наименование блюд	С А Д			Я С Л И	
	Выход, г	Цена, руб.	Калорийность, ккал	Выход, г	Цена, руб.
Завтрак:					
Вермишель молочная	180	12.12	218.3	150	10.23
Какао с молоком	150	6.90	82.7	100	4.60
Бутерброд с сыром	30/10	12.38	113.4	30/8	10.56
Второй завтрак:					
Чай с апельсином	200/10	1.87	23.8	200/5	1.26
Суммарный объем приема пищи:	580		438.2	493	
Обед:					
Суп картофельный с рисом и филе куриным	180/10	8.44	99.5	150/10	7.73
Жаркое по-домашнему (свинина)	170(40/130)	24.90	212.5	150(30/120)	20.00
Напиток из ягод	200	5.00	48.0	150	3.75
Хлеб «Дарницкий» йодированный	40	2.91	80.0	33	2.39
Суммарный объем приема пищи:	600		440.0	493	
Полдник:					
Кефир	200	15.21	102.0	150	11.39
Пряник	56	6.72	215.6	56	6.72
Суммарный объем приема пищи:	256		317.6	206	
Ужин:					
Сырники из творога со сгущенным молоком	150 (130/20)	37.44	359.8	130 (110/20)	32.41
Чай с сахаром	200	0.66	20.0	200	0.66
Фрукты свежие (яблоко)	128	10.24	60.2	122	9.76
Суммарный объем приема пищи:	478		440.0	452	
Фактический суммарный объем приема пищи за день:	1914		1635.8	1644	
Стоимость питания за день:		144.79			121.46

Калорийность, ккал
181.9
55.2
107.0
22.2
366.3
85.1
187.5
36.0
66.0
374.6
76.5
215.6
292.1
308.6
20.0
57.3
385.9
1418.9

М Е Н Ю на понедельник

Наименование блюд	С А Д			Я С Л И		
	Выход, г	Цена, руб.	Калорийность, ккал	Выход, г	Цена, руб.	Калорийность, ккал
Завтрак:						
Каша молочная рисовая	180	7.93	165.6	130	5.73	119.6
Напиток кофейный с молоком	180	6.59	73.5	150	5.49	61.2
Бутерброд с сыром	30/10	12.38	113.4	30/10	12.38	113.4
Второй завтрак:						
Вафли	40	9.41	196.0	20	4.71	98.0
Чай с сахаром	200	0.66	20.0	200	0.66	20.0
Суммарный объем приема пищи:	640		568.5	540		412.2
Обед:						
Суп картофельный с бобовыми, с говядиной и гречками	180/10/10	11.77	178.6	150/10/10	11.16	158.6
Паста "Новинка" (свинина)	160 40/120	16.69	151.0	150 30/120	13.78	141.7
Напиток из изюма	200	2.36	64.7	200	2.36	64.7
Хлеб «Дарницкий» йодированный	40	2.90	80.0	30	2.18	60.0
Суммарный объем приема пищи:	600		474.3	550		425.0
Полдник:						
Кефир фруктовый	150	14.73	117.0	100	9.81	78.0
Фрукты свежие (груша)	105	13.13	44.1	100	12.50	42.0
Суммарный объем приема пищи:	255		161.1	200		120.0
Ужин:						
Котлета рыбная	80	22.10	170.3	70	19.19	149.0
Помидор свежий	30	5.81	6.0	30	5.81	6.0
Пюре картофельное	130	10.97	141.7	110	9.28	119.9
Напиток из мандаринов	200	4.39	85.6	200	4.39	85.6
Хлеб «Дарницкий» йодированный	41	2.97	82.0	28	2.03	56.0
Суммарный объем приема пищи:	481		485.6	438		416.5
Фактический суммарный объем приема пищи за день:	1976		1689.5	1728		1373.7
Стоимость питания за день:		144.79			121.46	

М Е Н Ю на вторник 2023 года.

Наименование блюд	С А Д			Я С Л И		
	Выход, г	Цена, руб.	Калорийность, ккал	Выход, г	Цена, руб.	Калорийность, ккал
Завтрак:						
Каша молочная гречневая	180	7.56	142.6	150	6.29	118.8
Чай с молоком	200	3.71	79.4	150	2.78	59.6
Бутерброд с сыром	30/15	16.96	131.6	30/10	12.38	113.4
Второй завтрак:						
Напиток яблочный	200	2.90	102.0	150	2.18	76.5
Фрукты свежие (мандарин)	115	14.95	38.0	115	14.95	38.0
Суммарный объем приема пищи:	740		493.6	605		406.3
Обед:						
Суп картофельный с рыбой	180/20	13.78	84.7	150/10	7.96	65.9
Плов из свинины	50/150	28.03	350.0	40/150	23.75	350.0
Напиток из плодов шиповника	200	4.34	45.6	150	3.26	34.2
Хлеб «Дарницкий» йодированный	40	2.91	80.0	36	2.61	72.0
Суммарный объем приема пищи:	640		560.3	536		522.1
Полдник:						
Кисель из ягод				150	4.43	52.0
Кисель "Витаминный"	200	5.11	89.8			
Булочка «Витушка» с маком	50	5.78	188.1	50	5.78	188.1
Суммарный объем приема пищи:	250		277.9	200		240.1
Ужин:						
Салат из свеклы отварной	100	5.81	148.8	50	2.91	74.4
Рагу из птицы	185 (50/135)	28.69	292.2	185 (50/135)	28.69	292.2
Чай с лимоном	200/10	2.03	22.5	180/5	1.31	19.1
Хлеб «Дарницкий» йодированный	31	2.23	62.0	30	2.18	60.0
Суммарный объем приема пищи:	526		525.5	450		445.7
Фактический суммарный объем приема пищи за день:	2156		1857.3	1791		1614.2
Стоимость питания за день:		144.79			121.46	

М Е Н Ю на среду 2023 года.

Наименование блюд	С А Д			Я С Л И		
	Выход, г	Цена, руб.	Калорийность, ккал	Выход, г	Цена, руб.	Калорийность, ккал
Завтрак:						
Каша геркулесовая молочная	180	7.03	207.0	150	5.86	172.5
Какао с молоком	180	8.32	99.3	150	6.90	82.7
Бутерброд с маслом и сыром	30/5/10	16.22	146.4	30/5/10	16.22	146.4
Второй завтрак:						
Напиток из ягод	150	3.75	36.0	150	3.75	36.0
Суммарный объем приема пищи:	555		488.7	495		437.6
Обед:						
Борщ с капустой, картофелем, филе куриным и сметаной	180/15/10	13.19	112.0	150/15/10	12.43	99.3
Котлета из говядины с овощами, с соусом красным	70/20	23.39	229.3	50/20	16.81	168.8
Макароны отварные	130	5.64	191.1	110	4.75	161.7
Напиток из сухофруктов	180	2.92	45.0	150	2.43	37.5
Хлеб «Дарницкий» йодированный	32	2.31	64.0	29	2.11	58.0
Суммарный объем приема пищи:	637		641.4	534		525.3
Полдник:						
Кефир	160	12.15	81.6	150	11.39	76.5
Фрукты свежие (яблоко)	135	10.80	63.5	100	8.00	47.0
Суммарный объем приема пищи:	295		145.1	250		123.5
Ужин:						
Огурец свежий	30	4.59	4.5	20	3.06	3.0
Картофель тушеный	130	9.40	157.3	110	7.93	133.1
Колбаски куриные, соус сметанный с томатом	80/30	22.50	238.4	60/30	17.21	183.6
Чай с сахаром	200	0.66	20.0	200	0.66	20.0
Хлеб «Дарницкий» йодированный	26	1.92	52.0	27	1.95	54.0
Суммарный объем приема пищи:	496		472.2	447		393.7
Фактический суммарный объем приема пищи за день:	1983		1747.4	1726		1480.1
Стоимость питания за день:		144.79			121.46	

М Е Н Ю на четверг 2023 года.

Наименование блюд	С А Д			Я С Л И		
	Выход, г	Цена, руб.	Калорийность, ккал	Выход, г	Цена, руб.	Калорийность, ккал
Завтрак:						
Вермишель молочная	180	12.12	218.3	150	10.23	181.9
Напиток кофейный с молоком				150	5.49	61.2
Напиток кофейный с молоком (витаминный)	200	6.88	81.6			
Бутерброд с сыром	30/10	12.38	113.4	30/10	12.38	113.4
Второй завтрак:						
Сушка	10	1.25	36.5	10	1.25	36.5
Напиток из изюма	200	2.36	64.8	150	1.77	48.6
Суммарный объем приема пищи:	630		514.6	500		441.6
Обед:						
Суп картофельный с зеленым горошком и филе куриным	180/15	13.81	144.9	150/15	12.50	124.0
Шницель рыбный Диетический	70	22.50	209.1	50	16.16	149.4
Пюре картофельное	130	10.97	141.7	110	9.28	119.9
Напиток яблочный	180	2.60	91.8	150	2.18	76.5
Хлеб «Дарницкий» йодированный	32	2.32	64.0	28	2.06	56.0
Суммарный объем приема пищи:	607		651.5	503		525.8
Полдник:						
Кисель из ягод	180	5.32	62.5	150	4.43	52.0
Фрукты свежие (груша)	140	17.50	58.8	136	17.00	57.1
Суммарный объем приема пищи:	320		121.3	286		109.1
Ужин:						
Эрразы из говядины с соусом сметанным с томатом	105 (75/30)	23.57	237.8	75 (55/20)	17.16	171.8
Греча отварная	130	7.14	241.8	110	5.97	204.6
Чай с лимоном	200/10	2.03	22.5	180/5	1.31	19.1
Хлеб «Дарницкий» йодированный	28	2.04	56.0	32	2.29	64.0
Суммарный объем приема пищи:	473		558.1	402		459.5
Фактический суммарный объем приема пищи за день:	2030		1845.5	1691		1536.0
Стоимость питания за день:		144.79			121.46	

М Е Н Ю на пятницу 2023 года.

Наименование блюд	С А Д			Я С Л И		
	Выход, г	Цена, руб.	Калорийность, ккал	Выход, г	Цена, руб.	Калорийность, ккал
Завтрак:						
Каша жидкая молочная пшенная	180	7.02	144.1	150	5.85	120.1
Какао с молоком	150	6.90	82.7	150	6.90	82.7
Бутерброд с маслом	30/10	10.89	144.6	30/10	10.89	144.6
Второй завтрак:						
Напиток яблочный	200	2.90	102.0	180	2.60	91.8
Суммарный объем приема пищи:	570		473.4	520		439.2
Обед:						
Рассольник "Ленинградский" с куриным филе, со сметаной	180/10/10	11.66	126.3	150/10/10	10.80	110.1
Котлета "Новость"	75	19.26	157.5	50	12.81	105.0
Капуста тушеная	130	9.12	100.1	110	7.78	84.7
Напиток апельсиновый	180	2.66	34.9	150	2.22	29.1
Хлеб «Дарницкий» йодированный	43	3.12	86.0	30	2.12	60.0
Суммарный объем приема пищи:	628		504.8	510		388.9
Полдник:						
Кефир	200	15.21	102.0	150	11.39	76.5
Печенье сахарное	50	6.25	210.0	50	6.25	210.0
Суммарный объем приема пищи:	250		312.0	200		286.5
Ужин:						
Сырники из творога с соусом ягодным	150 (130/20)	39.14	404.8	125 (110/15)	32.46	317.6
Фрукты свежие (яблоко)	125	10.00	58.8	110	8.80	51.7
Чай с сахаром	200	0.66	20.0	180	0.59	18.0
Суммарный объем приема пищи:	475		483.6	415		387.3
Фактический суммарный объем приема пищи за день:	1923		1773.8	1645		1501.9
Стоимость питания за день:		144.79			121.46	