



УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий ДСО  
Ж.Н.Козакова



ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ НА 05.02.2026

Блюда	вес блюда	Пищевые вещества				№ рецептур ы
		эн.пenn.	белки	жиры	углеводы	
<b>Завтрак</b>						
Каша жидкая гречневая с саха	150/200	133/170	4,63/6,17	1,24/1,65	25,76/32,72	№199
Бутерброд с сыром	40/50	98,1/116,4	2,3/2,9	5,4/6,1	9,9/12,4	№104
Чай с сахаром	150/180	16/23,9	0	0	4,0/6,0	№411
<b>Итого завтрак:</b>	<b>340/430</b>	<b>247,1/310,3</b>	<b>6,93/9,07</b>	<b>6,64/7,75</b>	<b>39,66/51,12</b>	
<b>Второй завтрак сок</b>	150/180	64/76	0,75/0,9	0	15,15/18,18	№ 418
<b>Обед</b>						
Салат из квашен.капусты	40/60	21,6/25,4	0,7/1	1,5/1,5	1,4/2,1	№4
Свекольник со сметаной	150/200	74/102,6	1,5/2,1	3,6/4,8	8,4/11,6	№34
Плов из птицы	140/160	197,75/226	14,51/16,59	5,08/5,81	23,41/26,76	№321
Компот из яблок	150/180	30,1/36,9	0,1/0,1	0	7,4/9,1	№390
Хлеб	45/60	117/156	3,4/4,5	1,12/1,5	22,5/30	№6
<b>Итого обед:</b>	<b>525/660</b>	<b>440,45/546,9</b>	<b>20,21/24,29</b>	<b>11,3/13,61</b>	<b>63,11/79,56</b>	
<b>Полдник</b>						
Запеканка из творога с морков	70/140	163,8/331,8	8,16/16,32	7,19/14,41	16,64/33,29	№437
Какао с молоком	150/180	72,1/105,1	2,6/4,1	2,3/3,3	10,4/15,2	№411
<b>Итого полдник:</b>	<b>220/320</b>	<b>235,9/436,9</b>	<b>10,76/20,42</b>	<b>9,49/17,71</b>	<b>27,04/48,49</b>	
<b>Всего:</b>	<b>1235/1590</b>	<b>987,45/1370,1</b>	<b>38,65/54,68</b>	<b>27,43/39,07</b>	<b>144,96/197,35</b>	