



Утверждаю:

Лобачева Алёна Анатольевна
(подпись)

Меню на день 16 марта 2026 г.

6 день:

Категория

Аллергия (3-7)

Диета

Наименование блюда	Выход блюда, г	Б	Ж	У	Ккал
Завтрак		11,3	12,7	53,2	371,5
Каша пшеничная жидкая на воде с м/р	200	4,1	5,8	23,2	161
Мучное изделие без содержания МП пром.производства	40	6,8	6,7	13	140
Чай с сахаром	180	0,1		10,4	42
Хлеб пшеничный витаминизированный	15	0,3	0,2	6,6	28,5
2-й завтрак		0,5	0,2	21,8	91
Сок (91 ккал)	200	0,5	0,2	21,8	91
Обед		19,3	22	91,8	643
Салат "Степной" из разных овощей	60	1	3	4,5	49
Суп картофельный с мясными фрикадельками	180/15	3,9	4,5	15,1	117
Котлета домашняя запеченная	70	10,4	8,4	6,9	145
Рис припущенный с маслом растительным	130	2,6	5,3	22	146
Компот из свежих яблок	200	0,1	0,1	20	81
Хлеб пшеничный витаминизированный	10	0,2	0,1	4,4	19
Хлеб ржаной	50	1,1	0,6	18,9	86
Полдник		12,1	10,5	38,2	295,3
Мучное изделие без содержания МП пром.производства	50	4,8	3,8	22,2	142
Молоко безлактозное	200	7,3	6,7	16	153,3
Ужин		14,6	13	66,7	442
Фрикадельки из кур припущенные	70	11	7,8	6,8	141
Макаронные изделия отварные с м/р	150	3,3	4,7	36,8	203
Фрукт (54 ккал)	100	0,1	0,2	12,9	54
Сок овощной	200	0,2	0,3	10,2	44
Соль					
Соль	5				
Итого за день		58	58	272	1 843

Кладовщик

(подпись)

Шарлаева Валентина Павловна
(расшифровка)

Алекс
(подпись)

6 день:

Наименование блюда	Выход блюда, г	Б	Ж	У	Ккал
Завтрак		9,3	9,6	41,7	289,5
Каша пшеничная жидкая.	150	4,7	6,8	17,5	150
Бутерброд с сыром .	20/10	4,2	2,6	7,2	69
Чай с сахаром.	180	0,1		10,4	42
Хлеб пшеничный витаминизированный	15	0,3	0,2	6,6	28,5
2-й завтрак		0,2		26,1	105
Сок (70 ккал)	150	0,2		26,1	105
Обед		13,1	16,4	70	480
Салат "Степной" из разных овощей.	40	0,7	3	3	42
Суп картофельный с мясными фрикадельками	150/15	3,7	3,3	11,8	92
Котлета домашняя запеченная с соусом сметанным с томатом	50/30	5,4	7,5	5,9	113
Рис припущенный	110	2,3	2	18,6	102
Компот из свежих яблок.	180	0,1	0,1	15	61
Хлеб пшеничный витаминизированный	10	0,2	0,1	4,4	19
Хлеб ржаной	30	0,7	0,4	11,3	51
Полдник		6,7	7,6	31,7	221,4
Мучное изделие пром.производства.	30	0,5	0,6	21,5	93
Молоко питьевое кипяченое	180	6,2	7	10,2	128,4
Ужин		12,5	11,3	53,9	367
Запеканка "Царская" из творога с молоком сгущенным .	130/20	11,2	9,3	22,9	220
Фрукт (55 ккал)	95	0,1	0,1	13,5	55
Чай с молоком сгущенным .	180	1,2	1,9	17,5	92
Соль					
Соль	3				
Итого за день		42	45	223	1 463

(подпись)

(расшифровка)

Ахор
(подпись)

6 день:

Наименование блюда	Выход блюда, г	Б	Ж	У	Ккал
Завтрак		12,4	11,8	50,3	356,4
Каша пшеничная жидкая..	200	6,7	7,9	25,2	199
Бутерброд с сыром..	20/15	5,3	3,7	7,2	83
Чай с сахаром	180	0,1		11,3	45,9
Хлеб пшеничный витаминизированный	15	0,3	0,2	6,6	28,5
2-й завтрак		0,3		22	89
Сок (89 ккал)	200	0,3		22	89
Обед		18,5	19,8	96,7	639
Салат "Степной" из разных овощей,	60	1	3	4,5	49
Суп картофельный с мясными фрикадельками	180/15	4,1	3,6	15,1	109
Котлета домашняя из говядины и свинины, запеченная с соусом сметанным с томатом	70/30	9,1	8,9	7,4	146
Рис припущенный,	130	2,7	3,4	22	129
Компот из свежих яблок,	200	0,1	0,1	20	81
Хлеб пшеничный витаминизированный	20	0,4	0,2	8,8	39
Хлеб ржаной..	50	1,1	0,6	18,9	86
Полдник		8,6	10	46,6	311,3
Мучное изделие пром.производства,	50	0,9	1,5	34,1	154
Молоко питьевое кипяченое,	200	7,7	8,5	12,5	157,3
Ужин		15,2	17,3	56,6	443
Запеканка "Царская" из творога с молоком сгущенным ..	180/20	13,9	15,2	26,2	297
Фрукт (54 ккал)	100	0,1	0,2	12,9	54
Чай с молоком сгущенным ..	180	1,2	1,9	17,5	92
Соль					
Соль	5				
Итого за день		55	59	272	1 839

(подпись)

Шарлаева Валентина Павловна
(расшифровка)