

РБЕ ООО

(организация)

ГКУ СРЦ Алтуфьево

(подразделение)

гр.12-18

План - меню № РБ20-256762 от 07.08.2025 с калорийностью



№	№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ ккал
Завтрак						
1	225	Каша боярская (из пшена с изюмом) (Яйцо куриное, Молоко, Крупа пшено, Масло сливочное, Сахар, Изюм, Соль)	250	11,85	28,53	510
2	261	Яйцо куриное сваренное вкрутую (Яйцо куриное)	60	7,62	6,90	94
3		Творог 4,5% д/детей 100гр/1шт (Творог д/детей 100гр/1шт)	100	8,50	4,50	89
4		Масло сливочное порционное 10гр/1шт (Масло сливочное порционное 10гр/1шт)	10	0,05	8,25	75
5	434	Какао с молоком (Молоко, Сахар, Какао порошок)	200	4,22	3,96	114
6	480	Хлеб пшеничный (Хлеб пшенич)	70	6,02	0,98	159
7	481	Хлеб ржано-пшеничный (Хлеб ржано-пшеничный)	50	3,30	0,60	98
Второй завтрак						
8	338	Слива (Слива свежая)	300	2,40	0,90	132
10		Сок Яблоко 0,200л/1шт (Сок Яблоко 0,200л/1шт)	200		23,00	92
Обед						
11	59	Салат из свеклы и горошка консервированного (Свекла свежая, Горошек консервы, Масло растительное, Лимонная кислота)	150	2,52	10,65	153
12	289	Мясо отварное (Говядина, Морковь свежая, Лук репчатый свежий, Соль)	20	7,84	5,42	81
13	37	Суп крестьянский (Картофель, Морковь свежая, Лук репчатый свежий, Крупа пшено, Масло растительное, Зелень св, Соль)	300	3,48	6,81	171
14	451	Рыба, запеченная с луком и сыром (Треска филе, Лук репчатый свежий, Сметана, Мука пшеничная в/с, Масло растительное, Сыр полутвердый, Соль)	150	20,04	8,39	189
15	665	Рис с овощами (Рис круглозерный, Морковь свежая, Лук репчатый свежий, Масло сливочное, Соль)	180	3,98	5,04	223
16	680	Компот из клюквы свежемороженой (Клюква, Сахар)	200	0,10	0,04	68
17	480	Хлеб пшеничный (Хлеб пшенич)	90	7,74	1,26	204
18	481	Хлеб ржано-пшеничный (Хлеб ржано-пшеничный)	50	3,30	0,60	98
Полдник						
19	516	Пицца Школьная (Яйцо куриное, Мука пшеничная в/с, Сыр полутвердый, Колбаса п/к детская, Томаты, Паста томатная, Сахар, Масло сливочное, Масло растительное, Дрожжи сухие, Соль)	120	13,28	13,79	364
20		Чай черный пакетированный 2гр/1шт 100шт/1уп (Чай черный пакетированный 2гр/1шт 100шт/1уп)	2	0,40	0,10	3
21	12.13	Сахар-песок (Сахар порционный 10гр/1шт)	10		9,98	40
Ужин						
22	102	Салат из сборных овощей (Капуста белок, Масло растительное, Морковь свежая, Огурцы св, Томаты, Соль)	150	2,36	15,14	173
23	332	Запеканка картофельная с мясом (Картофель, Говядина, Лук репчатый свежий, Сухари панировочные, Масло сливочное, Соль)	300	33,54	32,01	624
24	412	Компот из смеси сухофруктов (Сухофрукты, Сахар)	180	0,56	23,98	99
25	480	Хлеб пшеничный (Хлеб пшенич)	70	6,02	0,98	159
26	481	Хлеб ржано-пшеничный (Хлеб ржано-пшеничный)	50	3,30	0,60	98
Второй ужин						
27	439	Кефир 3,2 % (Кефир 3,2% д/детей)	200	5,92	6,52	116
28	12.17	Пряники (Пряник Московский)	20	0,96	0,56	71
29	12.13	Сахар-песок (Сахар порционный 10гр/1шт)	10		9,98	40
ИТОГО гр.12-18:			159,3 0	162,5 3	559,2 2	4337

Приятного аппетита!

