

09.10.2025 (четверг)

Директор

Согласовано

МЕНЮ НА 09.10.2025г

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Завт. 11-18			
200	№274 Каша рисовая молочная жидкая 1/200	Калорийность-229, Белки-6, Жиры-9, Углеводы-33	
45	Печенье 1/45	Калорийность-188, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-33	
200	№536 Биолакт с сахаром 4% 1/200	Калорийность-174, Белки-10, Жиры-6, Углеводы-17	
200	№377 Чай с лимоном 1/200	Калорийность-42, Углеводы-10	
Итого за Завт. 11-18		Калорийность-633, Белки-19, Жиры-19, Углеводы-93	92-00
Завт. 7-11			
150	№274 Каша рисовая молочная жидкая 1/150	Калорийность-172, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-24	
45	Печенье 1/45	Калорийность-188, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-33	
200	№536 Биолакт с сахаром 4% 1/200	Калорийность-174, Белки-10, Жиры-6, Углеводы-17	
200	№377 Чай с лимоном 1/200	Калорийность-42, Углеводы-10	
Итого за Завт. 7-11		Калорийность-576, Белки-17, Жиры-16, Углеводы-84	99-76
Обед 7-11			
60	№28 Салат из моркови с курагой 1/60	Калорийность-41, Белки-1, Углеводы-9	
200	№95 Борщ с капустой и картофелем 1/200	Калорийность-61, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6	
8	№488 Сметана 1/8	Калорийность-13, Жиры-1	
90	№347 Котлеты "Школьные" 1/90	Калорийность-190, Белки-14, Жиры-10, Углеводы-12	
150	№389 Пюре из гороха с маслом 1/150	Калорийность-214, Белки-16, Жиры-4, Углеводы-29	
200	№496 Напиток из шиповника 1/200	Калорийность-78, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-18	
25	№115 Хлеб ржаной 1/25	Калорийность-44, Белки-2, Углеводы-8	
25	№117 Батон нарезной 1/25	Калорийность-66, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13	
Итого за Обед 7-11		Калорийность-707, Белки-37, Жиры-21, Углеводы-95	99-76
Обед 11-18			
100	№28 Салат из моркови с курагой 1/100	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-15	
250	№95 Борщ с капустой и картофелем 1/250	Калорийность-76, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-7	
8	№488 Сметана 1/8	Калорийность-13, Жиры-1	
100	№347 Котлеты "Школьные" 1/100	Калорийность-211, Белки-15, Жиры-11, Углеводы-13	
180	№389 Пюре из гороха с маслом 1/180	Калорийность-256, Белки-19, Жиры-4, Углеводы-35	
200	№496 Напиток из шиповника 1/200	Калорийность-78, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-18	
35	№115 Хлеб ржаной 1/35	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-12	
35	№117 Батон нарезной 1/35	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	
Итого за Обед 11-18		Калорийность-855, Белки-44, Жиры-22, Углеводы-118	138-00
Итого за день		Калорийность-2 771, Белки-117, Жиры-78, Углеводы-390	

