

10.12.2025 (среда)

Согласовано

Директор

МЕНЮ НА 10.12.2025г

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), жиры (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Завт. 11-18			
200	№232 Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая 1/200	Калорийность-202, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-26	
200	№536 Биолакт с сахаром 4% 1/200	Калорийность-174, Белки-10, Жиры-6, Углеводы-17	
30	Печенье 1/30	Калорийность-125, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-22	
200	№465 Кофейный напиток с молоком 1/200	Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	
30	№117 Батон нарезной 1/30	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-15	
Итого за Завт. 11-18		Калорийность-668, Белки-24, Жиры-22, Углеводы-94	92-00
Завт. 7-11			
150	№232 Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая 1/150	Калорийность-151, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-19	
200	№536 Биолакт с сахаром 4% 1/200	Калорийность-174, Белки-10, Жиры-6, Углеводы-17	
30	Печенье 1/30	Калорийность-125, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-22	
200	№465 Кофейный напиток с молоком 1/200	Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	
30	№117 Батон нарезной 1/30	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-15	
Итого за Завт. 7-11		Калорийность-617, Белки-23, Жиры-22, Углеводы-87	99-76
Обед 7-11			
60	№5 Салат из капусты белокачанной и огурцов 1/60	Калорийность-53, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-2	
200	№100 Рассольник ленинградский 1/200	Калорийность-87, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-11	
10	№433 Сметана 1/10	Калорийность-16, Жиры-2	
90	№372 Котлеты из птицы 1/90	Калорийность-165, Белки-14, Жиры-9, Углеводы-8	
150	№256 Макароны изделия отварные 1/150	Калорийность-190, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-30	
200	№459 Чай с лимоном 1/200	Калорийность-40, Углеводы-10	
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-661, Белки-27, Жиры-22, Углеводы-82	99-76
Обед 11-18			
100	№5 Салат из капусты белокачанной и огурцов 1/100	Калорийность-70, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-3	
250	№100 Рассольник ленинградский 1/250	Калорийность-106, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-13	
10	№433 Сметана 1/10	Калорийность-16, Жиры-2	
100	№372 Котлеты из птицы 1/100	Калорийность-183, Белки-15, Жиры-10, Углеводы-9	
180	№256 Макароны изделия отварные 1/180	Калорийность-228, Белки-7, Жиры-1, Углеводы-35	
200	№459 Чай с лимоном 1/200	Калорийность-40, Углеводы-10	
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-796, Белки-30, Жиры-25, Углеводы-100	138-00
Итого за день		Калорийность-2742, Белки-104, Жиры-91, Углеводы-363	