

12.03.2026 (четверг)

Директор

Согласовано

МЕНЮ НА 12.03.2026г

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завт. 11-18</u>			
180	№274 Каша рисовая молочная жидкая 1/180	Калорийность-206, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-29	
200	№536 Биолакт с сахаром 4% 1/200	Калорийность-174, Белки-10, Жиры-6, Углеводы-17	
50	Печенье 1/50	Калорийность-208, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-37	
200	№377 Чай с лимоном 1/200	Калорийность-42, Углеводы-10	
20	№117 Батон нарезной 1/20	Калорийность-52, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-10	
Итого за Завт. 11-18		Калорийность-682, Белки-21, Жиры-20, Углеводы-103	102-00
<u>Завт. 7-11</u>			
150	№274 Каша рисовая молочная жидкая 1/150	Калорийность-172, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-24	
200	№536 Биолакт с сахаром 4% 1/200	Калорийность-174, Белки-10, Жиры-6, Углеводы-17	
50	Печенье 1/50	Калорийность-208, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-37	
200	№377 Чай с лимоном 1/200	Калорийность-42, Углеводы-10	
20	№117 Батон нарезной 1/20	Калорийность-52, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-10	
Итого за Завт. 7-11		Калорийность-648, Белки-20, Жиры-18, Углеводы-98	111-94
<u>Обед 7-11</u>			
60	№21 Салат Здоровье 1/60	Калорийность-118, Белки-1, Жиры-11, Углеводы-4	
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	ТТК Люля-кебаб (индейка) 1/90		
20	№422 Соус красный основной 1/20	Калорийность-11, Жиры-1, Углеводы-1	
150	№256 Макароны изделия отварные 1/150	Калорийность-190, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-30	
200	№491 Компот из ягод замороженных 1/200	Калорийность-44, Углеводы-11	
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-547, Белки-12, Жиры-19, Углеводы-73	111-94
<u>Обед 11-18</u>			
100	№21 Салат Здоровье 1/100	Калорийность-197, Белки-1, Жиры-18, Углеводы-7	
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	ТТК Люля-кебаб (индейка) 1/100		
20	№422 Соус красный основной 1/20	Калорийность-11, Жиры-1, Углеводы-1	
180	№256 Макароны изделия отварные 1/180	Калорийность-228, Белки-7, Жиры-1, Углеводы-35	
200	№491 Компот из ягод замороженных 1/200	Калорийность-44, Углеводы-11	
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 11-18		Калорийность-679, Белки-14, Жиры-26, Углеводы-82	152-00
Итого за день		Калорийность-2 556, Белки-67, Жиры-83, Углеводы-356	


