

13.11.2025

Директор

Согласовано

МЕНЮ НА 13.11.2025г

Выход (г)	Наименование блюда	эн. пев. (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	
40	№89 Бутерброд с повидлом(повидло) 20/20	Калорийность-103, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-22	
120	№82 Фрукты свежие 1/120	Калорийность-90, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20	
200	№377 Чай с лимоном 1/200	Калорийность-42, Углеводы-10	
30	№117 Батон нарезной 1/30	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-15	
Итого за Завт. 11-18		Калорийность-543, Белки-12, Жиры-13, Углеводы-100	92-00
Завт. 7-11			
150	№274 Каша рисовая молочная жидкая 1/150	Калорийность-172, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-24	
40	№89 Бутерброд с повидлом(повидло) 20/20	Калорийность-103, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-22	
120	№82 Фрукты свежие 1/120	Калорийность-90, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20	
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-459, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-86	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	ТТК Люля-кебаб (индейка) 1/90	Калорийность-11, Жиры-1, Углеводы-1	
20	№422 Соус красный основной 1/20	Калорийность-214, Белки-16, Жиры-4, Углеводы-29	
150	№389 Пюре из гороха с маслом 1/150	Калорийность-78, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-18	
200	№496 Напиток из шиповника 1/200	Калорийность-44, Белки-2, Углеводы-8	
25	№115 Хлеб ржаной 1/25	Калорийность-66, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13	
25	№117 Батон нарезной 1/25	Калорийность-528, Белки-23, Жиры-12, Углеводы-84	
Итого за Обед 7-11		Калорийность-528, Белки-23, Жиры-12, Углеводы-84	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	ТТК Люля-кебаб (индейка) 1/100	Калорийность-11, Жиры-1, Углеводы-1	
20	№422 Соус красный основной 1/20	Калорийность-256, Белки-19, Жиры-4, Углеводы-35	
180	№389 Пюре из гороха с маслом 1/180	Калорийность-78, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-18	
200	№496 Напиток из шиповника 1/200	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-12	
35	№115 Хлеб ржаной 1/35	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	
35	№117 Батон нарезной 1/35	Калорийность-655, Белки-29, Жиры-12, Углеводы-106	
Итого за Обед 11-18		Калорийность-655, Белки-29, Жиры-12, Углеводы-106	138-00
Итого за день		Калорийность-2 185, Белки-73, Жиры-46, Углеводы-376	