

15.01.2026(четверг)

Директор

Создан: 01.01.2026

МЕНЮ НА 15.01.2026г



Выход (г)	Наименование блюда	зн. ден. (ккал), белки (г), жиры (г), углеводы (г), витаминны (мг), минеральные вещества (мг)	зн. ден. (ккал), белки (г), жиры (г), углеводы (г), витаминны (мг), минеральные вещества (мг)
Завт. 11-18			
200	№274 Каша рисовая молочная жидкая 1/200	Калорийность-229, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-33	
45	Печенье 1/45	Калорийность-103, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-22	
200	№536 Биолакт с сахаром 4% 1/200	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	102-00
Завт. 7-11			
150	№274 Каша рисовая молочная жидкая 1/150	Калорийность-172, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-24	
45	Печенье 1/45	Калорийность-103, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-22	
200	№536 Биолакт с сахаром 4% 1/200	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	111-94
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		
20	№422 Соус красный основной 1/20	Калорийность-11, Жиры-1, Углеводы-1	
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-528, Белки-23, Жиры-12, Углеводы-84	111-94
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		
20	№422 Соус красный основной 1/20	Калорийность-11, Жиры-1, Углеводы-1	
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-655, Белки-29, Жиры-12, Углеводы-106	152-00
Итого за день		Калорийность-2185, Белки-73, Жиры-46, Углеводы-376	



Ген. директор Т.К. Корнилов

Повар