

МЕНЮ НА 16.03.2026г

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Завт. 11-18			
200	№226 Каша "Дружба" 1/200	Калорийность-191, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-28	
25	№70 Бутерброд с маслом (2-й вариант) 1/25	Калорийность-101, Белки-1, Жиры-7, Углеводы-8	
150	№82 Фрукты свежие 1/150 (яблоко)	Калорийность-66, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15	
200	№462 Какао с молоком 1/200	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	
25	№117 Батон нарезной 1/25	Калорийность-66, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13	
Итого за Завт.11-18		Калорийность-518, Белки-13, Жиры-20, Углеводы-78	102-00
Завт. 7-11			
150	№226 Каша "Дружба" 1/150	Калорийность-143, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-21	
25	№70 Бутерброд с маслом (2-й вариант) 1/25	Калорийность-101, Белки-1, Жиры-7, Углеводы-8	
150	№82 Фрукты свежие 1/150(яблоко)	Калорийность-66, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15	
200	№462 Какао с молоком 1/200	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	
25	№117 Батон нарезной 1/25	Калорийность-66, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13	
Итого за Завт.7-11		Калорийность-470, Белки-12, Жиры-18, Углеводы-71	111-94
Обед 7-11			
60	№9 Салат из квашеной капусты с луком 1/60	Калорийность-56, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6	
200	№116 Суп с макаронными изделиями 1/200	Калорийность-81, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-13	
90	№367 Птица, в соусе с томатом 1/90	Калорийность-174, Белки-12, Жиры-13, Углеводы-2	
150	№243 Каша гречневая рассыпчатая 1/150	Калорийность-250, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-39	
200	№457 Чай с сахаром 1/200	Калорийность-38, Углеводы-9	
25	№117 Батон нарезной 1/25	Калорийность-66, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13	
25	№115 Хлеб ржаной 1/25	Калорийность-44, Белки-2, Углеводы-8	
Итого за Обед 7-11		Калорийность-709, Белки-28, Жиры-27, Углеводы-90	111-94
Обед 11-18			
100	№9 Салат из квашеной капусты с луком 1/100	Калорийность-94, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-9	
250	№116 Суп с макаронными изделиями 1/250	Калорийность-101, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-17	
100	№367 Птица, в соусе с томатом 1/100	Калорийность-194, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-2	
200	№243 Каша гречневая рассыпчатая 1/200	Калорийность-333, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-52	
200	№457 Чай с сахаром 1/200	Калорийность-38, Углеводы-9	
25	№117 Батон нарезной 1/25	Калорийность-66, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13	
25	№115 Хлеб ржаной 1/25	Калорийность-44, Белки-2, Углеводы-8	
Итого за Обед 11-18		Калорийность-870, Белки-35, Жиры-33, Углеводы-110	152-00
Итого за день		Калорийность-2 567, Белки-88, Жиры-98, Углеводы-349	



Ген. директор

Т.К.Х. Сергеев

Повар