

20.03.2026 (пятница)



Директор

Согласовано

МЕНЮ НА 20.03.2026г

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Завт.11-18			
200	№183 Каша жидкая молочная из гречневой крупы 1/200	Калорийность-246, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-29	
40	№267 Яйцо вареное1/40	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5	
200	№462 Какао с молоком 1/200	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	
90	Булочка Посыпушка 1/90	Калорийность-329, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-68	
20	№117 Батон нарезной 1/20	Калорийность-52, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-10	
Итого за Завт.11-18		Калорийность-784, Белки-24, Жиры-24, Углеводы-121	102-00
Завт.7-11			
150	№183 Каша жидкая молочная из гречневой крупы 1/150	Калорийность-185, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-21	
40	№267 Яйцо вареное1/40	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5	
200	№462 Какао с молоком 1/200	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	
90	Булочка Посыпушка 1/90	Калорийность-329, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-68	
20	№117 Батон нарезной 1/20	Калорийность-52, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-10	
Итого за Завт.7-11		Калорийность-723, Белки-22, Жиры-21, Углеводы-113	111-94
Обед 7-11			
60	№9 Салат из квашеной капусты с луком 1/60	Калорийность-56, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6	
200	№87 Суп картофельный с бобовыми (горох) 1/200	Калорийность-108, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-13	
10	№143 Гренки из пшеничного хлеба 1/10	Калорийность-41, Белки-1, Углеводы-9	
180	№197 Жаркое по-домашнему из птицы 1/180	Калорийность-268, Белки-35, Жиры-15, Углеводы-29	
200	№342 Компот из свежих плодов или ягод 1/200(Яблоки)	Калорийность-115, Углеводы-28	
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-698, Белки-45, Жиры-24, Углеводы-106	111-94
Обед 11-18			
100	№9 Салат из квашеной капусты с луком 1/100	Калорийность-94, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-9	
250	№87 Суп картофельный с бобовыми (горох) 1/250	Калорийность-135, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-16	
10	№143 Гренки из пшеничного хлеба 1/10	Калорийность-41, Белки-1, Углеводы-9	
250	№197 Жаркое по-домашнему из птицы 1/250	Калорийность-447, Белки-59, Жиры-25, Углеводы-48	
200	№342 Компот из свежих плодов или ягод 1/200(Яблоки)	Калорийность-115, Углеводы-28	
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-942, Белки-71, Жиры-37, Углеводы-131	152-00
Итого за день		Калорийность-3147, Белки-162, Жиры-106, Углеводы-471	



Ген директор

Т.К. Корнилова

Повар