

**МЕНЮ НА 23.03.2026г**



Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b>Завт. 11-18</b>			
250	№233 Каша пшеничная молочная жидкая 1/250	Калорийность-150, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-21	
25	№70 Бутерброд с маслом (2-й вариант) 1/25	Калорийность-101, Белки-1, Жиры-7, Углеводы-8	
80	Зефир 1/80	Калорийность-280, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-62	
200	№465 Кофейный напиток с молоком 1/200	Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	
20	№117 Батон нарезной 1/20	Калорийность-52, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-10	
<b>Итого за Завт. 11-18</b>		Калорийность-735, Белки-14, Жиры-21, Углеводы-127	<b>102-00</b>
<b>Завт. 7-11</b>			
200	№233 Каша пшеничная молочная жидкая 1/200	Калорийность-150, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-21	
25	№70 Бутерброд с маслом (2-й вариант) 1/25	Калорийность-101, Белки-1, Жиры-7, Углеводы-8	
80	Зефир 1/80	Калорийность-280, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-62	
200	№465 Кофейный напиток с молоком 1/200	Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	
20	№117 Батон нарезной 1/20	Калорийность-52, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-10	
<b>Итого за Завт. 7-11</b>		Калорийность-671, Белки-13, Жиры-19, Углеводы-115	<b>111-94</b>
<b>Обед 7-11</b>			
60	№26 Салат из свеклы отварной 1/60	Калорийность-53, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5	
200	№124 Суп картофельный 1/200	Калорийность-136, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-12	
10	№366 Птица отварная 1/10	Калорийность-25, Белки-2, Жиры-2	
200	№375 Плов из отварной птицы 1/200	Калорийность-333, Белки-20, Жиры-17, Углеводы-25	
200	№349 Компот из смеси сухофруктов 1/200	Калорийность-196, Белки-1, Углеводы-37	
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	
<b>Итого за Обед 7-11</b>		Калорийность-853, Белки-35, Жиры-30, Углеводы-100	<b>111-94</b>
<b>Обед 11-18</b>			
100	№26 Салат из свеклы отварной 1/100	Калорийность-89, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-8	
250	№124 Суп картофельный 1/250	Калорийность-170, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-15	
10	№366 Птица отварная 1/10	Калорийность-25, Белки-2, Жиры-2	
250	№375 Плов из отварной птицы 1/250	Калорийность-319, Белки-25, Жиры-21, Углеводы-32	
200	№349 Компот из смеси сухофруктов 1/200	Калорийность-196, Белки-1, Углеводы-37	
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	
<b>Итого за Обед 11-18</b>		Калорийность-909, Белки-43, Жиры-38, Углеводы-113	<b>152-00</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-3168, Белки-105, Жиры-108, Углеводы-455	



*(Handwritten signature)*