

## МЕНЮ НА 26.11.2025г

| Выход<br>(г)                | Наименование блюда                                   | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания |
|-----------------------------|------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| <b>Завт. 11-18</b>          |                                                      |                                                                                |                      |
| 200                         | №232 Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая 1/200 | Калорийность-202, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-26                                 |                      |
| 200                         | №536 Биолакт с сахаром 4% 1/200                      | Калорийность-174, Белки-10, Жиры-6, Углеводы-17                                |                      |
| 30                          | Печенье 1/30                                         | Калорийность-125, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-22                                 |                      |
| 200                         | №465 Кофейный напиток с молоком 1/200                | Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14                                  |                      |
| 30                          | №117 Батон нарезной 1/30                             | Калорийность-79, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-15                                  |                      |
| <b>Итого за Завт. 11-18</b> |                                                      | Калорийность-668, Белки-24, Жиры-22,<br>Углеводы-94                            | <b>92-00</b>         |
| <b>Завт. 7-11</b>           |                                                      |                                                                                |                      |
| 150                         | №232 Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая 1/150 | Калорийность-151, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-19                                 |                      |
| 200                         | №536 Биолакт с сахаром 4% 1/200                      | Калорийность-174, Белки-10, Жиры-6, Углеводы-17                                |                      |
| 30                          | Печенье 1/30                                         | Калорийность-125, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-22                                 |                      |
| 200                         | №465 Кофейный напиток с молоком 1/200                | Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14                                  |                      |
| 30                          | №117 Батон нарезной 1/30                             | Калорийность-79, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-15                                  |                      |
| <b>Итого за Завт. 7-11</b>  |                                                      | Калорийность-617, Белки-23, Жиры-22,<br>Углеводы-87                            | <b>99-76</b>         |
| <b>Обед 7-11</b>            |                                                      |                                                                                |                      |
| 60                          | №5 Салат из капусты белокачанной и огурцов 1/60      | Калорийность-53, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-2                                   |                      |
| 200                         | №100 Рассольник ленинградский 1/200                  | Калорийность-87, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-11                                  |                      |
| 10                          | №433 Сметана 1/10                                    | Калорийность-16, Жиры-2                                                        |                      |
| 90                          | №372 Котлеты из птицы 1/90                           | Калорийность-165, Белки-14, Жиры-9, Углеводы-8                                 |                      |
| 150                         | №256 Макароны изделия отварные 1/150                 | Калорийность-190, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-30                                 |                      |
| 200                         | №459 Чай с лимоном 1/200                             | Калорийность-40, Углеводы-10                                                   |                      |
| 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-661, Белки-27, Жиры-22,<br>Углеводы-82                            | <b>99-76</b>         |
| <b>Обед 11-18</b>           |                                                      |                                                                                |                      |
| 100                         | №5 Салат из капусты белокачанной и огурцов 1/100     | Калорийность-70, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-3                                   |                      |
| 250                         | №100 Рассольник ленинградский 1/250                  | Калорийность-106, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-13                                 |                      |
| 10                          | №433 Сметана 1/10                                    | Калорийность-16, Жиры-2                                                        |                      |
| 100                         | №372 Котлеты из птицы 1/100                          | Калорийность-183, Белки-15, Жиры-10, Углеводы-9                                |                      |
| 180                         | №256 Макароны изделия отварные 1/180                 | Калорийность-228, Белки-7, Жиры-1, Углеводы-35                                 |                      |
| 200                         | №459 Чай с лимоном 1/200                             | Калорийность-40, Углеводы-10                                                   |                      |
| 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                                  |                      |
| <b>Итого за Обед 11-18</b>  |                                                      | Калорийность-796, Белки-30, Жиры-25,<br>Углеводы-100                           | <b>138-00</b>        |
| <b>Итого за день</b>        |                                                      | Калорийность-2 742, Белки-104, Жиры-91,<br>Углеводы-363                        |                      |

