

29.01.2026(четверг)

Директор

МЕНЮ НА 29.01.2026г



Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен, (ккал), белки (г), углеводы (г), жиры (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завт. 11-18</u>		
200	№274 Каша рисовая молочная жидкая 1/200	Калорийность-229, Белки-6, Жиры-9, 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
<u>Завт. 7-11</u>		
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
<u>Обед 7-11</u>		
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
<u>Обед 11-18</u>		
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-2 185, Белки-73, Жиры-46, Углеводы-376



Ген. директор Т.К.Корнилова

Повар