

## МЕНЮ НА 05.05.2026г

| Выход (г)                   | Наименование блюда                                   | Эн. цен. (ккал), белки (г), жиры (г), углеводы (г), витаминны (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость (руб.) |
|-----------------------------|--|--|------------------|
| <u>Завт. 11-18</u>          |  |  |                  |
| 200                         | №232 Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая 1/200 | Калорийность-202, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-26   |                  |
| 40                          | № 64 Бутерброды с сыром 1/40                         | Калорийность-138, Белки-6, Жиры-9, Углеводы-8  |                  |
| 200                         | №501 Сок 0,2 1/200                                   | Калорийность-86, Белки-1, Углеводы-20  |                  |
| 200                         | №459 Чай с лимоном 1/200                             | Калорийность-40, Углеводы-10   |                  |
| 25                          | №117 Батон нарезной 1/25                             | Калорийность-66, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13  |                  |
| <b>Итого за Завт. 11-18</b> |  | Калорийность-532, Белки-15, Жиры-18, Углеводы-77                                       | <b>102-00</b>    |
| <u>Завт. 7-11</u>           |  |  |                  |
| 150                         | №232 Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая 1/150 | Калорийность-151, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-19   |                  |
| 40                          | № 64 Бутерброды с сыром 1/40                         | Калорийность-138, Белки-6, Жиры-9, Углеводы-8  |                  |
| 200                         | №501 Сок 0,2 1/200                                   | Калорийность-86, Белки-1, Углеводы-20  |                  |
| 200                         | №459 Чай с лимоном 1/200                             | Калорийность-40, Углеводы-10   |                  |
| 25                          | №117 Батон нарезной 1/25                             | Калорийность-66, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13  |                  |
| <b>Итого за Завт. 7-11</b>  |  | Калорийность-481, Белки-14, Жиры-18, Углеводы-70                                       | <b>111-94</b>    |
| <u>Обед 7-11</u>            |  |  |                  |
| 60                          | №43 Салат картофельный с солеными огурцами 1/60      | Калорийность-58, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5   |                  |
| 200                         | №98 Свекольник 1/200                                 | Калорийность-75, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-9   |                  |
| 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                         | №491 Компот из ягод замороженных 1/200               | Калорийность-44, Углеводы-11   |                  |
| 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-658, Белки-27, Жиры-21, Углеводы-84                                       | <b>111-94</b>    |
| <u>Обед 11-18</u>           |  |  |                  |
| 100                         | №43 Салат картофельный с солеными огурцами 1/100     | Калорийность-96, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-8   |                  |
| 250                         | №98 Свекольник 1/250                                 | Калорийность-94, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-11  |                  |
| 10                          | №433 Сметана 1/10                                    | Калорийность-16, Жиры-2  |                  |
| 100                         | №372 Котлеты из птицы 1/100                          | Калорийность-183, Белки-15, Жиры-10, Углеводы-9  |                  |
| 200                         | №256 Макароны изделия отварные 1/200                 | Калорийность-254, Белки-7, Жиры-1, Углеводы-39   |                  |
| 200                         | №491 Компот из ягод замороженных 1/200               | Калорийность-44, Углеводы-11   |                  |
| 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-797, Белки-30, Жиры-25, Углеводы-99                                       | <b>152-00</b>    |
| <b>Итого за день</b>        |  | Калорийность-2 468, Белки-86, Жиры-82, Углеводы-330                                    |                  |

