

## МЕНЮ НА 12.01.2026г

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b><u>Завт.11-18</u></b>			
200	<b>№227 Каша манная молочная жидкая 1/200</b>	Калорийность-209, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-31	
20	<b>№106 Сыр сычужный твердый порциями 1/20</b>	Калорийность-69, Белки-5, Жиры-5	
150	<b>№82 Фрукты свежие 1/150</b>	Калорийность-66, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15	
200	<b>№462 Какао с молоком 1/200</b>	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	
30	<b>№117 Батон нарезной 1/30</b>	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-15	
<b>Итого за Завт.11-18</b>		Калорийность-517, Белки-19, Жиры-19, Углеводы-75	<b>102-00</b>
<b><u>Завт.7-11</u></b>			
150	<b>№227 Каша манная молочная жидкая 1/150</b>	Калорийность-157, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-23	
20	<b>№106 Сыр сычужный твердый порциями 1/20</b>	Калорийность-69, Белки-5, Жиры-5	
120	<b>№82 Фрукты свежие 1/120</b>	Калорийность-90, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20	
200	<b>№462 Какао с молоком 1/200</b>	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	
20	<b>№117 Батон нарезной 1/20</b>	Калорийность-52, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-10	
<b>Итого за Завт.7-11</b>		Калорийность-462, Белки-16, Жиры-15, Углеводы-67	<b>111-94</b>
<b><u>Обед 7-11</u></b>			
60	<b>№2 Салат витаминный 1/60</b>	Калорийность-51, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-4	
200	<b>№124 Суп картофельный 1/200</b>	Калорийность-136, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-12	
200	<b>№375 Плов из отварной птицы 1/200</b>	Калорийность-333, Белки-20, Жиры-17, Углеводы-25	
200	<b>№349 Компот из смеси сухофруктов 1/200</b>	Калорийность-196, Белки-1, Углеводы-37	
25	<b>№115 Хлеб ржаной 1/25</b>	Калорийность-44, Белки-2, Углеводы-8	
25	<b>№117 Батон нарезной 1/25</b>	Калорийность-66, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13	
<b>Итого за Обед 7-11</b>		Калорийность-826, Белки-33, Жиры-29, Углеводы-99	<b>111-94</b>
<b><u>Обед 11-18</u></b>			
100	<b>№2 Салат витаминный 1/100</b>	Калорийность-85, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-6	
250	<b>№124 Суп картофельный 1/250</b>	Калорийность-170, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-15	
250	<b>№375 Плов из отварной птицы 1/250</b>	Калорийность-319, Белки-25, Жиры-21, Углеводы-32	
200	<b>№349 Компот из смеси сухофруктов 1/200</b>	Калорийность-196, Белки-1, Углеводы-37	
35	<b>№115 Хлеб ржаной 1/35</b>	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-12	
35	<b>№117 Батон нарезной 1/35</b>	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	
<b>Итого за Обед 11-18</b>		Калорийность-923, Белки-41, Жиры-36, Углеводы-120	<b>152-00</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-2 728, Белки-109, Жиры-99, Углеводы-361	

