

## МЕНЮ НА 13.01.2026г

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>№223 Каша пшениная вязкая 1/200</b>	Калорийность-250, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-37	
40	<b>№267 Яйцо вареное 1/40</b>	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5	
80	<b>Зефир 1/80</b>	Калорийность-280, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-62	
200	<b>№377 Чай с лимоном 1/200</b>	Калорийность-42, Углеводы-10	
30	<b>№117 Батон нарезной 1/30</b>	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-15	
<b>Итого за Завт.11-18</b>		Калорийность-714, Белки-18, Жиры-18, Углеводы-124	<b>102-00</b>
<b><u>Завт.7-11</u></b>			
150	<b>№223 Каша пшениная вязкая 1/150</b>	Калорийность-188, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-28	
40	<b>№267 Яйцо вареное 1/40</b>	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5	
80	<b>Зефир 1/80</b>	Калорийность-280, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-62	
200	<b>№377 Чай с лимоном 1/200</b>	Калорийность-42, Углеводы-10	
20	<b>№117 Батон нарезной 1/30</b>	Калорийность-52, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-10	
<b>Итого за Завт.7-11</b>		Калорийность-625, Белки-15, Жиры-15, Углеводы-110	<b>111-94</b>
<b><u>Обед 7-11</u></b>			
60	<b>№67 Винегрет овощной 1/60</b>	Калорийность-75, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-4	
200	<b>№122 Уха с крупой 1/200</b>	Калорийность-81, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-10	
90	<b>№367 Птица, в соусе с томатом 1/90</b>	Калорийность-174, Белки-12, Жиры-13, Углеводы-2	
150	<b>№243 Каша гречневая рассыпчатая 1/150</b>	Калорийность-250, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-39	
200	<b>№342 Компот из свежих плодов или ягод</b>	Калорийность-115, Углеводы-28	
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-805, Белки-32, Жиры-29, Углеводы-104	<b>111-94</b>
<b><u>Обед 11-18</u></b>			
100	<b>№67 Винегрет овощной 1/100</b>	Калорийность-125, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-7	
250	<b>№122 Уха с крупой 1/250</b>	Калорийность-101, Белки-7, Жиры-2, Углеводы-13	
100	<b>№367 Птица, в соусе с томатом 1/100</b>	Калорийность-194, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-2	
180	<b>№243 Каша гречневая рассыпчатая 1/180</b>	Калорийность-300, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-47	
200	<b>№342 Компот из свежих плодов или ягод</b>	Калорийность-115, Углеводы-28	
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-988, Белки-38, Жиры-35, Углеводы-127	<b>152-00</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-3 132, Белки-103, Жиры-97, Углеводы-465	

