

МЕНЮ НА 14.01.2026г

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завт.11-18</u>			
200	№232 Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая 1/200	Калорийность-202, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-26	
25	№70 Бутерброд с маслом (2-й вариант)	Калорийность-101, Белки-1, Жиры-7, Углеводы-8	
150	№82 Фрукты свежие 1/150	Калорийность-66, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15	
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	
Итого за Завт.11-18		Калорийность-536, Белки-15, Жиры-22, Углеводы-78	102-00
<u>Завт.7-11</u>			
150	№232 Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая 1/150	Калорийность-151, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-19	
25	№70 Бутерброд с маслом (2-й вариант)	Калорийность-101, Белки-1, Жиры-7, Углеводы-8	
150	№82 Фрукты свежие 1/150	Калорийность-66, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15	
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	
Итого за Завт.7-11		Калорийность-485, Белки-14, Жиры-22, Углеводы-71	111-94
<u>Обед 7-11</u>			
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	
Итого за Обед 7-11		Калорийность-661, Белки-27, Жиры-22, Углеводы-82	111-94
<u>Обед 11-18</u>			
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	
Итого за Обед 11-18		Калорийность-796, Белки-30, Жиры-25, Углеводы-100	152-00
Итого за день		Калорийность-2 478, Белки-86, Жиры-91, Углеводы-331	

