

МЕНЮ НА 16.01.2026г

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завт.11-18</u>			
75	№254 Пудинг из творога с яблоками 1/75	Калорийность-157, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-11	
150	№226 Каша "Дружба" 1/150	Калорийность-143, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-21	
25	№70 Бутерброд с маслом (2-й вариант) 1/25	Калорийность-101, Белки-1, Жиры-7, Углеводы-8	
120	Плюшка 1/120	Калорийность-209, Белки-8, Жиры-1, Углеводы-40	
200	№502 Чай с сахаром 1/200	Калорийность-38, Углеводы-9	
35	№117 Батон нарезной 1/35	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	
Итого за Завт.11-18		Калорийность-740, Белки-26, Жиры-22, Углеводы-107	102-00
<u>Завт.7-11</u>			
75	№254 Пудинг из творога с яблоками 1/75	Калорийность-157, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-11	
150	№226 Каша "Дружба" 1/150	Калорийность-143, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-21	
25	№70 Бутерброд с маслом (2-й вариант) 1/25	Калорийность-101, Белки-1, Жиры-7, Углеводы-8	
120	Плюшка 1/120	Калорийность-209, Белки-8, Жиры-1, Углеводы-40	
200	№502 Чай с сахаром 1/200	Калорийность-38, Углеводы-9	
25	№117 Батон нарезной 1/25	Калорийность-66, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13	
Итого за Завт.7-11		Калорийность-714, Белки-25, Жиры-22, Углеводы-102	111-94
<u>Обед 7-11</u>			
60	№1 Салат из белокочанной капусты 1/60	Калорийность-56, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5	
200	№117 Суп из овощей 1/200	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-7	
90	№308 Котлеты рыбные любительские 1/90	Калорийность-81, Белки-11, Жиры-2, Углеводы-5	
150	№377 Пюре картофельное 1/150	Калорийность-102, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-9	
200	№494 Компот из плодов сушеных (курага) 1/200	Калорийность-72, 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-488, Белки-20, Жиры-17, Углеводы-65	111-94
<u>Обед 11-18</u>			
100	№1 Салат из белокочанной капусты 1/100	Калорийность-93, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-8	
250	№117 Суп из овощей 1/250	Калорийность-83, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-9	
100	№308 Котлеты рыбные любительские 1/100	Калорийность-90, Белки-12, Жиры-2, Углеводы-6	
180	№377 Пюре картофельное 1/180	Калорийность-122, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-11	
200	№494 Компот из плодов сушеных (курага) 1/200	Калорийность-72, 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-613, Белки-24, Жиры-21, Углеводы-82	152-00
Итого за день		Калорийность-2 555, Белки-95, Жиры-82, Углеводы-356	

