

ООО "ПЕНЗЕНСКИЙ КОМБИНАТ ПИТАНИЯ"

20.01.2026 (вторник)

Согласовано

Директор _____

МЕНЮ НА 20.01.2026г

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завт.11-18</u>			
165	ТТК Блинчики 1/165	Калорийность-301, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-59	
50	№436 Соус из кураги (1-й вариант) 1/50	Калорийность-123, Углеводы-30	
150	№82 Фрукты свежие 1/150	Калорийность-66, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15	
200	№459 Чай с лимоном 1/200	Калорийность-40, Углеводы-10	
30	№117 Батон нарезной 1/30	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-15	
Итого за Завт.11-18			102-00
<u>Завт.7-11</u>			
165	ТТК Блинчики 1/165	Калорийность-301, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-59	
50	№436 Соус из кураги (1-й вариант) 1/50	Калорийность-123, Углеводы-30	
100	№82 Фрукты свежие 1/100	Калорийность-44, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-10	
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	
Итого за Завт.7-11			111-94
<u>Обед 7-11</u>			
60	№21 Салат из моркови 1/60	Калорийность-62, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-7	
200	№95 Борщ с капустой и картофелем 1/200	Калорийность-61, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6	
10	№433 Сметана 1/10	Калорийность-16, Жиры-2	
90	№372 Биточки 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	№496 Напиток из шиповника 1/200	Калорийность-78, Белки-1, Жиры-1, 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			111-94
<u>Обед 11-18</u>			
100	№21 Салат из моркови 1/100	Калорийность-104, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-11	
250	№95 Борщ с капустой и картофелем 1/250	Калорийность-76, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-7	
10	№433 Сметана 1/10	Калорийность-16, Жиры-2	
100	№372 Биточки 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	№496 Напиток из шиповника 1/200	Калорийность-78, Белки-1, Жиры-1, 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			152-00
Итого за день			Калорийность-2 703, Белки-94, Жиры-81, Углеводы-451

