

ООО "ПЕНЗЕНСКИЙ КОМБИНАТ ПИТАНИЯ"

29.01.2026(четверг)

Согласовано

Директор _____

МЕНЮ НА 29.01.2026г

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завт.11-18</u>			
200	№274 Каша рисовая молочная жидкая 1/200	Калорийность-229, Белки-6, Жиры-9, Углеводы-33	
45	Печенье 1/45	Калорийность-103, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-22	
200	№536 Биолакт с сахаром 4% 1/200	Калорийность-90, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20	
200	№377 Чай с лимоном 1/200	Калорийность-42, Углеводы-10	
30	№117 Батон нарезной 1/30	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-15	
Итого за Завт.11-18		Калорийность-543, Белки-12, Жиры-13, Углеводы-100	102-00
<u>Завт.7-11</u>			
150	№274 Каша рисовая молочная жидкая 1/150	Калорийность-172, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-24	
45	Печенье 1/45	Калорийность-103, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-22	
200	№536 Биолакт с сахаром 4% 1/200	Калорийность-90, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20	
200	№377 Чай с лимоном 1/200	Калорийность-42, Углеводы-10	
20	№117 Батон нарезной 1/20	Калорийность-52, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-10	
Итого за Завт.7-11		Калорийность-459, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-86	111-94
<u>Обед 7-11</u>			
60	№28 Салат из моркови с курагой 1/60	Калорийность-41, Белки-1, Углеводы-9	
200	№95 Борщ с капустой и картофелем 1/200	Калорийность-61, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6	
8	№488 Сметана1/8	Калорийность-13, Жиры-1	
90	ТТК Люля-кебаб (индейка)1/90		
20	№422 Соус красный основной 1/20	Калорийность-11, Жиры-1, Углеводы-1	
150	№389 Пюре из гороха с маслом 1/150	Калорийность-214, Белки-16, Жиры-4, Углеводы-29	
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		Калорийность-528, Белки-23, Жиры-12, Углеводы-84	111-94
<u>Обед 11-18</u>			
100	№28 Салат из моркови с курагой 1/100	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-15	
250	№95 Борщ с капустой и картофелем 1/250	Калорийность-76, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-7	
8	№488 Сметана1/8	Калорийность-13, Жиры-1	
100	ТТК Люля-кебаб (индейка)1/100		
20	№422 Соус красный основной 1/20	Калорийность-11, Жиры-1, Углеводы-1	
180	№389 Пюре из гороха с маслом 1/180	Калорийность-256, Белки-19, Жиры-4, 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		Калорийность-655, Белки-29, Жиры-12, Углеводы-106	152-00
Итого за день		Калорийность-2 185, Белки-73, Жиры-46, Углеводы-376	



Ген.директор _____ Т.К.Корнаухова

Повар _____