

МЕНЮ НА 10.02.2026г

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

