

**МЕНЮ НА 18.02.2026г**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b><u>Завт.11-18</u></b>			
200	<b>№232 Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая 1/200</b>	Калорийность-202, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-26	
45	<b>№72 Бутерброды с джемом или повидлом 1/45</b>	Калорийность-134, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-23	
200	<b>№501 Сок 0,2 1/200</b>	Калорийность-86, Белки-1, Углеводы-20	
200	<b>№457 Чай с сахаром 1/200</b>	Калорийность-38, Углеводы-9	
30	<b>№117 Батон нарезной 1/30</b>	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-15	
<b>Итого за Завт.11-18</b>		Калорийность-539, Белки-12, Жиры-14, Углеводы-93	<b>102-00</b>
<b><u>Завт.7-11</u></b>			
150	<b>№232 Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая 1/150</b>	Калорийность-151, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-19	
45	<b>№72 Бутерброды с джемом или повидлом 1/45</b>	Калорийность-134, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-23	
200	<b>№501 Сок 0,2 1/200</b>	Калорийность-86, Белки-1, Углеводы-20	
200	<b>№457 Чай с сахаром 1/200</b>	Калорийность-38, Углеводы-9	
20	<b>№117 Батон нарезной 1/20</b>	Калорийность-52, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-10	
<b>Итого за Завт.7-11</b>		Калорийность-461, Белки-10, Жиры-13, Углеводы-81	<b>111-94</b>
<b><u>Обед 7-11</u></b>			
60	<b>№5 Салат из капусты белокачанной и огурцов 1/60</b>	Калорийность-53, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-2	
200	<b>№100 Рассольник ленинградский 1/200</b>	Калорийность-87, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-11	
10	<b>№433 Сметана 1/10</b>	Калорийность-16, Жиры-2	
90	<b>№308 Котлеты рыбные любительские 1/90</b>	Калорийность-81, Белки-11, Жиры-2, Углеводы-5	
150	<b>№377 Пюре картофельное 1/150</b>	Калорийность-102, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-9	
200	<b>№491 Компот из ягод замороженных 1/200</b>	Калорийность-44, Углеводы-11	
25	<b>№115 Хлеб ржаной 1/25</b>	Калорийность-44, Белки-2, Углеводы-8	
25	<b>№117 Батон нарезной 1/25</b>	Калорийность-66, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13	
<b>Итого за Обед 7-11</b>		Калорийность-533, Белки-22, Жиры-20, Углеводы-68	<b>111-94</b>
<b><u>Обед 11-18</u></b>			
100	<b>№5 Салат из капусты белокачанной и огурцов 1/100</b>	Калорийность-70, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-3	
250	<b>№100 Рассольник ленинградский 1/250</b>	Калорийность-106, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-13	
10	<b>№433 Сметана 1/10</b>	Калорийность-16, Жиры-2	
100	<b>№308 Котлеты рыбные любительские 1/100</b>	Калорийность-90, Белки-12, Жиры-2, Углеводы-6	
180	<b>№377 Пюре картофельное 1/180</b>	Калорийность-122, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-11	
200	<b>№491 Компот из ягод замороженных 1/200</b>	Калорийность-44, Углеводы-11	
35	<b>№115 Хлеб ржаной 1/35</b>	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-12	
35	<b>№117 Батон нарезной 1/35</b>	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	
<b>Итого за Обед 11-18</b>		Калорийность-641, Белки-25, Жиры-23, Углеводы-83	<b>152-00</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-2 174, Белки-69, Жиры-70, Углеводы-325	

