

## МЕНЮ НА 20.02.2026г

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>№226 Каша "Дружба" 1/200</b>	Калорийность-191, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-28	
40	<b>№267 Яйцо вареное1/40</b>	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5	
200	<b>№382 Какао с молоком 1/200</b>	Калорийность-119, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-18	
100	<b>№82 Фрукты свежие 1/100</b>	Калорийность-44, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-10	
30	<b>№117 Батон нарезной 1/30</b>	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-15	
<b>Итого за Завт.11-18</b>		Калорийность-496, Белки-18, Жиры-19, Углеводы-71	<b>102-00</b>
<b><u>Завт.7-11</u></b>			
150	<b>№226 Каша "Дружба" 1/150</b>	Калорийность-143, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-21	
40	<b>№267 Яйцо вареное1/40</b>	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5	
200	<b>№382 Какао с молоком 1/200</b>	Калорийность-119, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-18	
100	<b>№82 Фрукты свежие 1/100</b>	Калорийность-44, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-10	
20	<b>№117 Батон нарезной 1/20</b>	Калорийность-52, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-10	
<b>Итого за Завт.7-11</b>		Калорийность-421, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-59	<b>111-94</b>
<b><u>Обед 7-11</u></b>			
60	<b>№36 Салат Свеколка 1/60</b>	Калорийность-98, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-10	
200	<b>№87 Суп картофельный с бобовыми (горох) 1/200</b>	Калорийность-108, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-13	
10	<b>№143 Гренки из пшеничного хлеба 1/10</b>	Калорийность-41, Белки-1, Углеводы-9	
200	<b>№364 Азу 1/200</b>	Калорийность-306, Белки-16, Жиры-17, Углеводы-21	
200	<b>№494 Компот из плодов сушеных (курага) 1/200</b>	Калорийность-72, Углеводы-18	
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-735, Белки-26, Жиры-28, Углеводы-92	<b>111-94</b>
<b><u>Обед 11-18</u></b>			
100	<b>№36 Салат Свеколка 1/100</b>	Калорийность-163, Белки-2, Жиры-10, Углеводы-17	
250	<b>№87 Суп картофельный с бобовыми (горох) 1/250</b>	Калорийность-135, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-16	
20	<b>№143 Гренки из пшеничного хлеба 1/20</b>	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17	
250	<b>№364 Азу 1/250</b>	Калорийность-382, Белки-20, Жиры-22, Углеводы-26	
200	<b>№494 Компот из плодов сушеных (курага) 1/200</b>	Калорийность-72, Углеводы-18	
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-987, Белки-35, Жиры-38, Углеводы-124	<b>152-00</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-2 639, Белки-95, Жиры-101, Углеводы-346	

