

МЕНЮ НА 11.03.2026г

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завт.11-18</u>			
180	№261 Макароны, запеченные с сыром1/180	Калорийность-236, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-33	
40	№267 Яйцо вареное1/40	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5	
200	№501 Сок 0,2 1/200	Калорийность-86, Белки-1, Углеводы-20	
200	№462 Какао с молоком 1/200	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	
30	№117 Батон нарезной 1/30	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-15	
Итого за Завт.11-18		Калорийность-558, Белки-19, Жиры-18, Углеводы-82	102-00
<u>Завт.7-11</u>			
150	№261 Макароны, запеченные с сыром1/150	Калорийность-201, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-27	
40	№267 Яйцо вареное1/40	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5	
200	№501 Сок 0,2 1/200	Калорийность-86, Белки-1, Углеводы-20	
200	№462 Какао с молоком 1/200	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	
30	№117 Батон нарезной 1/30	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-15	
Итого за Завт.7-11		Калорийность-523, Белки-18, Жиры-17, Углеводы-76	111-94
<u>Обед 7-11</u>			
60	№47 Винегрет овощной 1/60	Калорийность-52, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-4	
200	№100 Рассольник ленинградский 1/200	Калорийность-87, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-11	
10	№433 Сметана 1/10	Калорийность-16, Жиры-2	
90	№372 Котлеты из птицы 1/90	Калорийность-165, Белки-14, Жиры-9, Углеводы-8	
150	№377 Пюре картофельное 1/150	Калорийность-102, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-9	
200	№459 Чай с лимоном 1/200	Калорийность-40, Углеводы-10	
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-572, Белки-24, Жиры-26, Углеводы-63	111-94
<u>Обед 11-18</u>			
100	№47 Винегрет овощной 1/100	Калорийность-87, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-7	
250	№100 Рассольник ленинградский 1/250	Калорийность-108, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-13	
10	№433 Сметана 1/10	Калорийность-16, Жиры-2	
100	№372 Котлеты из птицы 1/100	Калорийность-183, Белки-15, Жиры-10, Углеводы-9	
180	№377 Пюре картофельное 1/180	Калорийность-122, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-11	
200	№459 Чай с лимоном 1/200	Калорийность-40, Углеводы-10	
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 11-18		Калорийность-666, Белки-26, Жиры-31, Углеводы-71	152-00
Итого за день		Калорийность-2 319, Белки-87, Жиры-92, Углеводы-292	

