

МЕНЮ НА 13.03.2026г

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завт. 11-18</u>			
100	№254 Пудинг из творога с яблоками 1/100	Калорийность-209, Белки-14, Жиры-11, Углеводы-15	
200	№227 Каша манная молочная жидкая 1/200	Калорийность-209, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-31	
25	№70 Бутерброд с маслом (2-й вариант) 1/25	Калорийность-101, Белки-1, Жиры-7, Углеводы-8	
200	№457 Чай с сахаром 1/200	Калорийность-38, Углеводы-9	
25	№117 Батон нарезной 1/25	Калорийность-66, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13	
Итого за Завт. 11-18		Калорийность-623, Белки-23, Жиры-26, Углеводы-76	102-00
<u>Завт. 7-11</u>			
100	№254 Пудинг из творога с яблоками 1/100	Калорийность-209, Белки-14, Жиры-11, Углеводы-15	
150	№227 Каша манная молочная жидкая 1/150	Калорийность-157, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-23	
25	№70 Бутерброд с маслом (2-й вариант) 1/25	Калорийность-101, Белки-1, Жиры-7, Углеводы-8	
200	№457 Чай с сахаром 1/200	Калорийность-38, Углеводы-9	
25	№117 Батон нарезной 1/25	Калорийность-66, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13	
Итого за Завт. 7-11		Калорийность-571, Белки-22, Жиры-24, Углеводы-68	111-94
<u>Обед 7-11</u>			
60	Икра кабачковая для детского питания 1/60	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-5	
200	№151 Суп картофельный с клецками 1/200	Калорийность-51, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-7	
90	№308 Котлеты рыбные любительские 1/90	Калорийность-81, Белки-11, Жиры-2, Углеводы-5	
150	№385 Рис отварной 1/150	Калорийность-219, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-39	
200	№494 Компот из плодов сушеных (курага) 1/200	Калорийность-72, 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-604, Белки-21, Жиры-15, Углеводы-95	111-94
<u>Обед 11-18</u>			
100	Икра кабачковая для детского питания 1/100	Калорийность-119, Белки-2, Жиры-9, Углеводы-8	
250	№151 Суп картофельный с клецками 1/250	Калорийность-63, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-9	
100	№308 Котлеты рыбные любительские 1/100	Калорийность-90, Белки-12, Жиры-2, Углеводы-6	
180	№385 Рис отварной 1/180	Калорийность-266, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-46	
200	№494 Компот из плодов сушеных (курага) 1/200	Калорийность-72, 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 11-18		Калорийность-720, Белки-24, Жиры-22, Углеводы-108	152-00
Итого за день		Калорийность-2 518, Белки-90, Жиры-87, Углеводы-347	

