

## МЕНЮ НА 07.04.2026г

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	
40	<b>№ 64 Бутерброды с сыром 1/40</b>	Калорийность-138, Белки-6, Жиры-9, Углеводы-8	
200	<b>№501 Сок 0,2 1/200</b>	Калорийность-86, Белки-1, Углеводы-20	
200	<b>№459 Чай с лимоном 1/200</b>	Калорийность-40, Углеводы-10	
25	<b>№117 Батон нарезной 1/25</b>	Калорийность-66, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13	
<b>Итого за Завт.11-18</b>		Калорийность-532, Белки-15, Жиры-18, Углеводы-77	<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	
40	<b>№ 64 Бутерброды с сыром 1/40</b>	Калорийность-138, Белки-6, Жиры-9, Углеводы-8	
200	<b>№501 Сок 0,2 1/200</b>	Калорийность-86, Белки-1, Углеводы-20	
200	<b>№459 Чай с лимоном 1/200</b>	Калорийность-40, Углеводы-10	
25	<b>№117 Батон нарезной 1/25</b>	Калорийность-66, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13	
<b>Итого за Завт.7-11</b>		Калорийность-481, Белки-14, Жиры-18, Углеводы-70	<b>111-94</b>
<b><u>Обед 7-11</u></b>			
60	<b>№43 Салат картофельный с солеными огурцами 1/60</b>	Калорийность-58, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5	
200	<b>№98 Свекольник 1/200</b>	Калорийность-75, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-9	
10	<b>№433 Сметана 1/10</b>	Калорийность-16, Жиры-2	
90	<b>№372 Котлеты из птицы 1/90</b>	Калорийность-165, Белки-14, Жиры-9, Углеводы-8	
150	<b>№256 Макароны изделия отварные 1/150</b>	Калорийность-190, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-30	
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-658, Белки-27, Жиры-21, Углеводы-84	<b>111-94</b>
<b><u>Обед 11-18</u></b>			
100	<b>№43 Салат картофельный с солеными огурцами 1/100</b>	Калорийность-96, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-8	
250	<b>№98 Свекольник 1/250</b>	Калорийность-94, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-11	
10	<b>№433 Сметана 1/10</b>	Калорийность-16, Жиры-2	
100	<b>№372 Котлеты из птицы 1/100</b>	Калорийность-183, Белки-15, Жиры-10, Углеводы-9	
200	<b>№256 Макароны изделия отварные 1/200</b>	Калорийность-254, Белки-7, Жиры-1, Углеводы-39	
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 11-18</b>		Калорийность-797, Белки-30, Жиры-25, Углеводы-99	<b>152-00</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-2 468, Белки-86, Жиры-82, Углеводы-330	

