

МЕНЮ НА 19.05.2026г

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания |
|----------------------------|---|--|----------------------|
| <u>Завт.11-18</u> | | | |
| 200 | №232 Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая 1/200 | Калорийность-202, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-26 | |
| 40 | № 64 Бутерброды с сыром 1/40 | Калорийность-138, Белки-6, Жиры-9, Углеводы-8 | |
| 200 | №501 Сок 0,2 1/200 | Калорийность-86, Белки-1, Углеводы-20 | |
| 200 | №459 Чай с лимоном 1/200 | Калорийность-40, Углеводы-10 | |
| 25 | №117 Батон нарезной 1/25 | Калорийность-66, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13 | |
| Итого за Завт.11-18 | | Калорийность-532, Белки-15, Жиры-18, Углеводы-77 | 102-00 |
| <u>Завт.7-11</u> | | | |
| 150 | №232 Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая 1/150 | Калорийность-151, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-19 | |
| 40 | № 64 Бутерброды с сыром 1/40 | Калорийность-138, Белки-6, Жиры-9, Углеводы-8 | |
| 200 | №501 Сок 0,2 1/200 | Калорийность-86, Белки-1, Углеводы-20 | |
| 200 | №459 Чай с лимоном 1/200 | Калорийность-40, Углеводы-10 | |
| 25 | №117 Батон нарезной 1/25 | Калорийность-66, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13 | |
| Итого за Завт.7-11 | | Калорийность-481, Белки-14, Жиры-18, Углеводы-70 | 111-94 |
| <u>Обед 7-11</u> | | | |
| 60 | №43 Салат картофельный с солеными огурцами 1/60 | Калорийность-58, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5 | |
| 200 | №98 Свекольник 1/200 | Калорийность-75, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-9 | |
| 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 | №256 Макароны изделия отварные 1/150 | Калорийность-190, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-30 | |
| 200 | №491 Компот из ягод замороженных 1/200 | Калорийность-44, Углеводы-11 | |
| 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-658, Белки-27, Жиры-21, Углеводы-84 | 111-94 |
| <u>Обед 11-18</u> | | | |
| 100 | №43 Салат картофельный с солеными огурцами 1/100 | Калорийность-96, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-8 | |
| 250 | №98 Свекольник 1/250 | Калорийность-94, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-11 | |
| 10 | №433 Сметана 1/10 | Калорийность-16, Жиры-2 | |
| 100 | №372 Котлеты из птицы 1/100 | Калорийность-183, Белки-15, Жиры-10, Углеводы-9 | |
| 200 | №256 Макароны изделия отварные 1/200 | Калорийность-254, Белки-7, Жиры-1, Углеводы-39 | |
| 200 | №491 Компот из ягод замороженных 1/200 | Калорийность-44, Углеводы-11 | |
| 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-797, Белки-30, Жиры-25, Углеводы-99 | 152-00 |
| Итого за день | | Калорийность-2 468, Белки-86, Жиры-82, Углеводы-330 | |

Ген. директор Т.К. Корнаухов

Повар _____