

Меню на 10.09.2026 г.

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завт. 11-18</u>			
250	№232 Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая 1/250	Калорийность-252, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-32	
150	№82 Фрукты свежие 1/150	Калорийность-66, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15	
30	Вафли 1/30	Калорийность-105, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-23	
200	№457 Чай с сахаром 1/200	Калорийность-38, Углеводы-9	
Итого за Завт.11-18		Калорийность-461, Белки-11, Жиры-13, Углеводы-79	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	
200	№536 Биолакт с сахаром 4% 1/200	Калорийность-174, Белки-10, Жиры-6, Углеводы-17	
30	Вафли 1/30	Калорийность-105, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-23	
200	№457 Чай с сахаром 1/200	Калорийность-38, Углеводы-9	
Итого за Завт.7-11		Калорийность-468, Белки-16, Жиры-15, Углеводы-68	111-94
<u>Обед 7-11</u>			
60	№1 Салат из белокочанной капусты 1/60	Калорийность-56, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5	
200	№116 Суп картофельный с макаронными изделиями 1/200	Калорийность-136, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-12	
90	№306 Зразы рыбные рубленые 1/90	Калорийность-86, Белки-11, Жиры-2, Углеводы-6	
150	№385 Рис отварной 1/150	Калорийность-219, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-39	
180	№491 Компот из ягод замороженных 1/180	Калорийность-40, Жиры-1, Углеводы-10	
25	№115 Хлеб ржаной 1/25	Калорийность-44, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-8	
25	№117 Батон нарезной 1/25	Калорийность-66, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13	
Итого за Обед 7-11		Калорийность-647, Белки-27, Жиры-21, Углеводы-93	111-94
<u>Обед 11-18</u>			
100	№1 Салат из белокочанной капусты 1/100	Калорийность-93, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-8	
250	№116 Суп картофельный с макаронными изделиями 1/250	Калорийность-170, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-15	
100	№306 Зразы рыбные рубленые 1/100	Калорийность-96, Белки-12, Жиры-2, Углеводы-7	
180	№385 Рис отварной 1/180	Калорийность-263, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-47	
200	№491 Компот из ягод замороженных 1/200	Калорийность-44, Углеводы-11	
25	№115 Хлеб ржаной 1/25	Калорийность-44, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-8	
25	№117 Батон нарезной 1/25	Калорийность-66, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13	
Итого за Обед 11-18		Калорийность-776, Белки-31, Жиры-25, Углеводы-109	152-00
Итого за день		Калорийность-2 352, Белки-85, Жиры-74, Углеводы-349	



Ген.директор _____

Т.К. Корнаухов

Повар _____