

Меню на 29.09.2026 г.

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завт. 11-18</u>			
200	№226 Каша "Дружба" 1/200	Калорийность-191, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-28	
40	№72 Бутерброды с джемом или повидлом 1/40	Калорийность-108, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-18	
150	№82 Фрукты свежие 1/150	Калорийность-66, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15	
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			102-00
<u>Завт. 7-11</u>			
150	№226 Каша "Дружба" 1/150	Калорийность-143, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-21	
40	№72 Бутерброды с джемом или повидлом 1/40	Калорийность-108, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-18	
150	№82 Фрукты свежие 1/150	Калорийность-66, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15	
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			111-94
<u>Обед 7-11</u>			
60	№21 Салат из моркови 1/60	Калорийность-62, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-7	
200	№95 Борщ с капустой и картофелем 1/200	Калорийность-61, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-6	
10	№433 Сметана 1/10	Калорийность-16, Жиры-2	
90	№372 Котлеты из птицы 1/90	Калорийность-128, Белки-11, Жиры-7, Углеводы-6	
150	№243 Каша гречневая рассыпчатая 1/150	Калорийность-250, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-39	
180	№495 Компот из смеси сухофруктов 1/180	Калорийность-76, Белки-1, Углеводы-18	
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			111-94
<u>Обед 11-18</u>			
100	№21 Салат из моркови 1/100	Калорийность-104, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-11	
250	№95 Борщ с капустой и картофелем 1/250	Калорийность-76, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-7	
10	№433 Сметана 1/10	Калорийность-16, Жиры-2	
100	№372 Котлеты из птицы 1/100	Калорийность-142, Белки-12, Жиры-7, Углеводы-7	
180	№243 Каша гречневая рассыпчатая 1/180	Калорийность-300, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-47	
200	№495 Компот из смеси сухофруктов 1/200	Калорийность-84, Белки-1, Углеводы-20	
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			152-00
Итого за день			Калорийность-2 425, Белки-77, Жиры-82, Углеводы-369



Ген. директор _____

Т.К. Корнаухов

Повар _____