

Меню на 20.10.2026 г.

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завт. 11-18</u>			
200	Мюсли с молоком 1/200	Калорийность-160, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-11	
65	№268 Омлет натуральный 1/65	Калорийность-109, Белки-6, Жиры-9, Углеводы-1	
60	Печенье 1/60	Калорийность-250, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-45	
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			102-00
<u>Завт. 7-11</u>			
150	Мюсли с молоком 1/150	Калорийность-120, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-8	
65	№268 Омлет натуральный 1/65	Калорийность-109, Белки-6, Жиры-9, Углеводы-1	
60	Печенье 1/60	Калорийность-250, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-45	
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			111-94
<u>Обед 7-11</u>			
60	№2 Салат витаминный 1/60	Калорийность-51, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-4	
200	№124 Суп картофельный с фрикадельками 1/200	Калорийность-136, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-12	
10	№145 Фрикадельки мясные 1/10	Калорийность-23, Белки-2, Жиры-2	
200	№376 Рагу из птицы 1/200	Калорийность-283, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-18	
180	№496 Напиток из шиповника 1/180	Калорийность-70, Белки-1, Углеводы-16	
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	№2 Салат витаминный 1/100	Калорийность-85, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-6	
250	№124 Суп картофельный с фрикадельками 1/250	Калорийность-170, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-15	
10	№145 Фрикадельки мясные 1/10	Калорийность-23, Белки-2, Жиры-2	
250	№376 Рагу из птицы 1/250	Калорийность-354, Белки-20, Жиры-21, Углеводы-23	
200	№496 Напиток из шиповника 1/200	Калорийность-78, Белки-1, Жиры-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 11-18			152-00
Итого за день			Калорийность-2 703, Белки-113, Жиры-122, Углеводы-311



Ген. директор _____ Т.К. Корнаухов _____ Повар _____