



ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ НА 12.02.2026

Блюда	вес блюда	Пищевые вещества				№ рецептуры
		эн.ценн.	белки	жиры	углеводы	
Завтрак						
Каша овсяная	150/200	154/187	3,69/4,91	5,4/5,48	22,56/28,41	№199
Бутерброд с сыром	40/50	98,1/116,4	2,3/2,9	5,4/6,1	9,9/12,4	№104
Чай с сахаром	150/180	16/23,9	0	0	4/7	№ 411
Итого завтрак:	340/430	268,1/327,3	5,99/7,81	10,8/11,58	36,46/47,81	
Второй завтрак						
Сок	150/180	64/78,2	0,75/0,8	0	15,15/17,2	№ 418
Обед						
Рассольник Ленинградский	150/200	80/109,4	1,39/1,88	3,81/5,29	10,13/13,55	№82
Мясо тушеное с овощами в соу	165	207	13,1	12,1	11	№290
Компот из свежих фруктов	150/180	30,1/36,9	0,1/0,1	0	7,4/9,1	№390
хлеб	45/60	117/156	3,4/4,5	1,12/1,5	22,5/3	№6
Итого обед:	510/605	434,1/509,3	17,99/19,58	17,03/18,89	51,03/36,65	
Полдник						
Пирожки печ.из др.теста	50/60	133/187	2,88/3,5	1,06/3,75	27,78/34,77	№437
Какао с молоком	150/180	72,1/105,1	2,6/4,1	2,3/3,3	10,4/15,2	№416
Итого полдник:	200/240	205,1/292,1	5,48/7,6	3,36/7,05	38,18/49,97	
Всего:	1200/1455	971,3/1206,9	30,21/35,79	31,19/37,52	140,82/151,63	