



ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ НА 13.05.2026

Блюда	вес блюда	Пищевые вещества				№ рецептуры
		эн.ценн.	белки	жиры	углеводы	
Каша жидкая пшеничная с сахаром	150/200	133/170	4,63/6,17	1,24/1,65	25,76/32,72	№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	0/0	4/6	№104
<b>Итого завтрак:</b>	<b>340/430</b>	<b>247,1/310,3</b>	<b>6,93/9,07</b>	<b>6,64/7,75</b>	<b>39,66/51,12</b>	
<b>Второй завтрак фрукты</b>	100/120	44/52,8	0,4/0,48	0,4/0,48	9,8/11,76	№ 386
<b>Обед</b>						
Суп картоф. с макарон.изделиями	200/150	107,8/81	4,4/3,3	4,2/3,1	13,01/9,8	№87
Тефтели мясные в соусе	60/80	155/212	8,14/10,91	9,04/12,53	10,3/13,79	№304
Капуста тушеная	100/150	79/120	1,98/3,13	3,71/5,56	9,49/14,38	№143
Компот из сухофруктов	150/180	44,5/48,4	0,2/0,2	0	10,9/11,9	№394
Хлеб	15/20	117/156	3,4/4,5	1,12/1,5	22,5/30	№6
<b>Итого обед:</b>	<b>490/650</b>	<b>476,5/644,2</b>	<b>17,02/23,14</b>	<b>16,97/23,79</b>	<b>62,99/83,08</b>	
<b>Полдник</b>						
Омлет натуральный	60/80	94/124	5,69/7,48	7,42/9,82	1,03/1,44	№229
Хлеб	15/20	117/156	3,4/4,5	1,12/1,5	22,5/30	№6
Кофейный напиток с молоком	150/180	70/91	2,34/2,85	2/2,41	10,63/14,36	№414
<b>Итого полдник:</b>	<b>225/280</b>	<b>281/371</b>	<b>11,43/14,83</b>	<b>10,54/13,73</b>	<b>34,16/45,8</b>	
<b>Всего:</b>	<b>1155/1480</b>	<b>1048,6/1378,3</b>	<b>35,78/47,52</b>	<b>34,55/45,75</b>	<b>146,61/191,76</b>	
<b>Всего:</b>	<b>1155/1480</b>	<b>1077,6/1424,3</b>	<b>36,88/48,23</b>	<b>37,37/48,97</b>	<b>146,61/189,95</b>	