



ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ НА 27.04.2026

Блюда	вес блюда	Пищевые вещества				№ рецепту ры
		эн.ценн.	белки	жиры	углеводы	
Завтрак						
Каша вязкая	150/200	162/216	5,73/6,88	4,06/4,87	25,76/30,91	№313
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	4,0/6,0	№411
Итого завтрак:	340/430	276,1/356,3	8,03/9,78	9,46/10,97	39,66/49,31	
Второй завтрак фрукты	100/120	44/52,8	0,4/0,48	0,4/0,48	9,8/11,76	№ 386
Обед						
Суп картоф. с бобовыми	150/200	81/107,8	3,3/4,4	3,1/4,2	9,8/13,01	№87
Ленивые голубцы	160/130	202,3/254,2	11,1/13,7	9,5/11,1	18,3/24,7	№315
Компот из сухофруктов	150/180	44,5/48,4	0,2/0,2	0	10,9/11,9	№394
Свежие овощи	40/60	6,0/9,0	0,3/0,5	0/0,1	1,1/1,7	№13
хлеб	45/60	117/156	3,4/4,5	1,12/1,5	22,5/30	№6
Итого обед:	545/630	450,8/575,4	18,3/23,3	13,72/16,9	62,6/81,37	
Полдник						
Булочка к чаю	40/50	132/165	6,3/7,87	1,26/1,57	23,63/29,54	№472
Чай с сахаром	150/180	16/23,9	0	0	4,0/6,0	№411
Итого полдник:	190/230	148/188,9	6,3/7,87	1,26/1,57	27,63/35,54	
Всего:	1398/1410	918,9/1173,4	33,03/41,43	24,84/29,92	139,69/177,92	