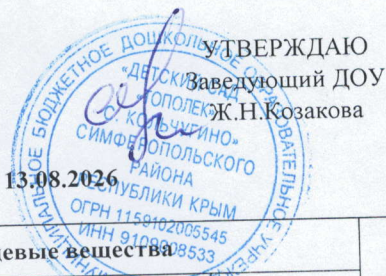


ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ НА 13.08.2026



Блюда	вес блюда	Пищевые вещества				№ рецептуры
		эн.ценн.	белки	жиры	углеводы	
Завтрак						
Каша жидкая гречневая с сахар	150/200	133/170	4,63/6,17	1,24/1,65	25,76/32,72	№199
Бутерброд со слив.маслом	40/47	129,1/145,1	2,63/3,28	7,55/7,65	13,03/16,13	№5
Чай с сахаром	150/180	16/23,9	0	0	4/7	№ 411
Итого завтрак:	340/427	278,1/339	7,26/9,45	8,79/9,3	42,79/55,85	
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
Рагу из овощей с кур.филе	140/190	165/210	10,02/10,8	9,81/12,46	9,28/13,74	№148
Компот из свежих фруктов	150/180	30,1/36,9	0,1/0,1	0	7,4/9,1	№390
Свежие овощи	40/60	6,0/9,0	0,3/0,5	0/0,1	1,1/1,7	№3
Хлеб пшеничный	34/46	117/156	3,4/4,5	1,12/1,5	22,5/30	№6
Итого обед:	474/616	392,1/512,3	14,91/17,28	14,74/19,25	49,31/66,39	
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:	1164/1463	939,3/1221,6	28,4/35,13	26,89/35,6	145,43/189,41	