



ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ НА 11.03.2026

Блюда	вес блюда	Пищевые вещества				№ рецептуры
		эн.ценн.	белки	жиры	углеводы	
Завтрак						
Каша манная	150/200	128/153	2,4/3,18	3,82/3,89	21,04/26,38	№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	4,0/6,0	№ 411
Итого завтрак:	340/430	242,1/293,3	4,7/6,08	9,22/9,99	34,94/44,78	
Второй завтрак фрукты	100/120	44/52,8	0,4/0,48	0,4/0,48	9,8/11,76	№ 386
Обед						
Соленый огурец	40	4,8	0	0	1,2	№3
Борщ вегетарианский	150/200	71/95	1,6/2,19	3,56/4,76	8,21/10,94	№65
Котлеты из мяса	60/80	139/183	9,32/12,44	7,07/9,24	9,64/12,56	№299
Макаронные изделия	100/120	116,6/150,57	3,86/4,63	2,0/3,56	20,79/24,95	№219
Компот из сухофруктов	150/180	44,5/48,4	0,2/0,2	0	10,9/11,9	№394
Хлеб	30/40	117/156	3,4/4,5	1,12/1,5	22,5/30	№6
Итого обед:	530/660	492,9/637,77	18,38/23,96	13,75/19,06	73,24/91,55	
Полдник						
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	150/180	70/91	2,34/2,85	2/2,41	10,63/14,36	№414
Итого полдник:	225/280	281/371	11,43/14,83	10,54/13,73	34,16/45,8	
Всего:	1195/1490	1060/1354,87	34,91/45,35	33,91/43,26	152,14/193,89	