



ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ НА 13.03.2026

Блюда	вес блюда	Пищевые вещества				№ рецептур ы
		эн.ценн.	белки	жиры	углеводы	
Завтрак						
Каша жидкая гречневая	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	4/7	№ 411
Итого завтрак:	340/430	247,1/310,3	6,93/9,07	6,64/7,75	39,66/52,12	
Второй завтрак						
фрукты	100/120	44/52,8	0,4/0,48	0,4/0,48	9,8/11,76	№ 386
Обед						
Суп рыбный	150/200	81,7/118,9	5,7/10,5	3/3,9	8,2/10,3	№156
Жаркое по-домашнему	120/165	165/227,6	6,3/8,6	8,1/12,5	16,8/24,6	№292
Салат из квашен.капусты	40/60	21,6/25,4	0,7/1	1,5/1,5	1,4/2,1	№4
Компот из сухофруктов	150/180	44,5/48,4	0,2/0,2	0	10,9/11,9	№394
хлеб	45/60	117/156	3,4/4,5	1,12/1,5	22,5/3	№6
Итого обед:	505/665	429,8/576,3	16,3/24,8	13,72/19,4	59,8/51,9	
Полдник						
Кондитерское изделие	25/75	102,5/307,5	1,75/5,25	3/9	17,5/52,5	№1
Йогурт	150	76	4,35	3,75	6,3	№420
Итого полдник:	175/225	178,5/383,5	6,1/9,6	6,75/12,75	23,8/58,8	
Всего:	1120/1440	899,4/1322,9	29,73/43,95	27,51/40,38	133,06/174,58	