



# ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ НА 12.03.2026

| Блюда                        | вес блюда        | Пищевые вещества     |                    |                    |                      | № рецептуры |
|------------------------------|------------------|----------------------|--------------------|--------------------|----------------------|-------------|
|                              |                  | эн.ценн.             | белки              | жиры               | углеводы             |             |
| <b>Завтрак</b>               |                  |                      |                    |                    |                      |             |
| Каша овсяная                 | 150/200          | 154/187              | 3,69/4,91          | 5,4/5,48           | 22,56/28,41          | №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       |
|                              |                  |                      |                    |                    |                      |             |
| <b>Итого завтрак:</b>        | <b>340/427</b>   | <b>299,1/356</b>     | <b>6,32/8,19</b>   | <b>12,95/13,13</b> | <b>39,59/51,54</b>   |             |
| <b>Второй завтрак</b>        |                  |                      |                    |                    |                      |             |
| Сок                          | 150/180          | 64/78,2              | 0,75/0,8           | 0                  | 15,15/17,2           | № 418       |
|                              |                  |                      |                    |                    |                      |             |
| <b>Обед</b>                  |                  |                      |                    |                    |                      |             |
| Рассольник Ленинградский     | 150/200          | 80/109,4             | 1,39/1,88          | 3,81/5,29          | 10,13/13,55          | №82         |
| Мясо тушеное с овощами в соу | 165              | 207                  | 13,1               | 12,1               | 11                   | №290        |
| Компот из свежих фруктов     | 150/180          | 30,1/36,9            | 0,1/0,1            | 0                  | 7,4/9,1              | №390        |
| Хлеб пшеничный               | 45/60            | 117/156              | 3,4/4,5            | 1,12/1,5           | 22,5/3               | №6          |
| <b>Итого обед:</b>           | <b>510/605</b>   | <b>434,1/509,3</b>   | <b>17,99/19,58</b> | <b>17,03/18,89</b> | <b>51,03/36,65</b>   |             |
|                              |                  |                      |                    |                    |                      |             |
| <b>Полдник</b>               |                  |                      |                    |                    |                      |             |
| 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        |
|                              |                  |                      |                    |                    |                      |             |
| <b>Итого полдник:</b>        | <b>200/240</b>   | <b>205,1/292,1</b>   | <b>5,48/7,6</b>    | <b>3,36/7,05</b>   | <b>38,18/49,97</b>   |             |
|                              |                  |                      |                    |                    |                      |             |
| <b>Всего:</b>                | <b>1200/1452</b> | <b>1002,3/1235,6</b> | <b>30,54/36,17</b> | <b>31,19/37,52</b> | <b>140,82/151,63</b> |             |