



ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ НА 25.03.2026

| 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 | |