

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ НА 31.03.2026



Блюда	вес блюда	Пищевые вещества				№ рецептуры
		эн.ценн.	белки	жиры	углеводы	
Завтрак						
Суп молочный с макаронам	150/200	109/145	4,31/5,75	3,91/5,21	14,14/18,84	№100
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	4,0/6,0	№411
Итого завтрак:	340/427	254,1/314	6,94/9,03	11,46/12,86	31,17/40,97	
Второй завтрак Фрукты	100/120	95/114	1,5/1,8	0,5/0,6	21/25,2	№ 386
Обед						
Суп из разных овощей	150/200	58/77	2,08/2,78	1,15/1,53	9,8/13,09	№110
Бефстроганов	57/76	115,9/155,2	8,5/11,3	8,1/10,9	2,1/2,9	№294
Пюре картофельное	100/150	91,5/137,25	2,04/3,06	3,2/4,8	13,63/20,44	№313
Свекла отварная с раст.мас.	40/60	37,56/56,56	0,57/0,85	2,43/3,66	3,34/5,03	№34
Хлеб	45/60	117/156	3,4/4,5	1,12/1,5	22,5/30	№6
Компот из яблок	150/180	30,1/36,9	0,1/0,1	0	7,4/9,1	№390
Итого обед:	542/726	450,06/618,91	16,69/22,59	16/22,39	58,77/80,56	
Полдник						
Запеканка из творога	80/130	198,4/321,1	14,03/22,8	9,6/15,7	13,7/22,3	№251
Чай с сахаром	150/180	16/23,9	0	0	4,0/6,0	№411
Итого полдник:	230/310	214,4/345	14,03/22,8	9,6/15,7	17,7/28,3	
Всего:	1212/1583	1013,56/1391,91	39,16/56,22	37,56/51,55	128,64/175,03	