



ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ НА 31.08.2026

Блюда	вес блюда	Пищевые вещества				№ рецепту ры
		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 со слив. маслом	40/47	129,1/145,1	2,63/3,29	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:	340/430	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						
Суп картоф. с бобовыми	150/200	81/107,8	3,3/4,4	3,1/4,2	9,8/13,01	№87
Ленивые голубцы	160/130	202,3/254,2	11,1/13,7	9,5/11,1	18,3/24,7	№315
Компот из сухофруктов	150/180	44,5/48,4	0,2/0,2	0	10,9/11,9	№394
Свежие овощи	40/60	6,0/9,0	0,3/0,5	0/0,1	1,1/1,7	№13
хлеб	45/60	117/156	3,4/4,5	1,12/1,5	22,5/30	№6
Итого обед:	545/630	450,8/575,4	18,3/23,3	13,72/16,9	62,6/81,37	
Полдник						
Булочка к чаю	40/50	132/165	6,3/7,87	1,26/1,57	23,63/29,54	№472
Напиток кисломолочный	150/180	76/92	4,35/5,22	3,75/4,5	6,3/7,56	№420
Итого полдник:	190/230	208/257	10,65/13,09	5,01/6,07	29,93/37,1	
Всего:	1175/1410	944,9/1178,5	34,05/42,95	28,35/33,44	137,27/175,01	