



ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ НА 01.04.2026

Блюда	вес блюда	Пищевые вещества				№ рецептуры
		эн.ценн.	белки	жиры	углеводы	
Завтрак						
Каша пшеничная с сахаром и маслом	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	0/0	4/6	№ 411
Итого завтрак:	340/430	247,1/310,3	6,93/9,07	6,64/7,75	39,66/51,12	
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	0	0	1,2	4,8	№3
Суп картофельный с макарон.изделиями	150/200	62,8/83,8	1,62/2,15	1,69/2,27	10,3/13,72	№88
Тефтели мясные в соусе	60/80	155/212	8,14/10,91	9,04/12,53	10,3/13,79	№304
Капуста тушеная	100/150	79/120	1,98/3,13	3,71/5,56	9,49/14,38	№143
Компот из сухофруктов	150/180	44,5/48,4	0,2/0,2	0	10,9/11,9	№394
Хлеб	15/20	117/156	3,4/4,5	1,12/1,5	22,5/30	№6
Итого обед:	515/670	458,3/620,2	15,34/20,89	16,76/23,06	68,29/88,59	
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:	1180/1500	1030,4/1354,3	34,1/45,27	34,34/45,02	151,91/197,27	