



ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ НА 07.05.2026

Блюда	вес блюда	Пищевые вещества				№ рецептуры
		эн.ценн.	белки	жиры	углеводы	
<b>Завтрак</b>						
Каша жидкая гречневая с сахар	150/200	133/170	4,63/6,17	1,24/1,65	25,76/32,72	№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>278,1/339</b>	<b>7,26/9,45</b>	<b>8,79/9,3</b>	<b>42,79/55,85</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
Рагу из овощей с кур.филе	140/190	165/210	10,02/10,8	9,81/12,46	9,28/13,74	№148
Компот из свежих фруктов	150/180	30,1/36,9	0,1/0,1	0	7,4/9,1	№390
Хлеб пшеничный	34/46	117/156	3,4/4,5	1,12/1,5	22,5/30	№6
<b>Итого обед:</b>	<b>474/616</b>	<b>392,1/512,3</b>	<b>14,91/17,28</b>	<b>14,74/19,25</b>	<b>49,31/66,39</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
Йогурт	150/180	76/92	4,35/5,22	3,75/4,5	6,3/7,56	№ 420
<b>Итого полдник:</b>	<b>200/240</b>	<b>209/279</b>	<b>7,23/8,72</b>	<b>4,81/8,25</b>	<b>34,08/42,33</b>	
<b>Всего:</b>	<b>1164/1463</b>	<b>943,2/1208,5</b>	<b>30,15/36,25</b>	<b>28,34/36,8</b>	<b>141,33/181,77</b>	