

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ НА 05.08.2026



Блюда	вес блюда	Пищевые вещества				№ рецептуры
		эн.ценн.	белки	жиры	углеводы	
Каша жидкая пшеничная с сахаром	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	№104
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						
Суп картоф. с макарон.изделиями	200/150	107,8/81	4,4/3,3	4,2/3,1	13,01/9,8	№87
Тефтели мясные в соусе	60/80	155/212	8,14/10,91	9,04/12,53	10,3/13,79	№304
Капуста тушеная	100/120	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:	490/650	476,5/644,2	17,02/23,14	16,97/23,79	62,99/83,08	
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:	1155/1480	1048,6/1378,3	35,78/47,52	45,02	197,27	