

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ НА 15.09.2026



Блюда	вес блюда	Пищевые вещества				№ рецептуры
		эн.ценн.	белки	жиры	углеводы	
Завтрак						
Суп молочный с макар.изделиями	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	2,63/3,29	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:	340/427	254,1/314	6,94/9,04	11,46/12,86	31,17/40,97	
Второй завтрак:Сок	150/180	64/78,2	0,75/0,8	0	15,15/17,2	№ 418
Обед						
Суп из разных овощей	150/200	58/77	2,08/2,78	1,15/1,53	9,8/13,09	№110
Бефстроганов из отварного	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
Хлеб	45/60	117/156	3,4/4,5	1,12/1,5	22,5/30	№6
Свежие овощи	40/60	6,0/9,0	0,3/0,5	0/0,1	1,1/1,7	№13
Компот из яблок	150/180	30,1/36,9	0,1/0,1	0	7,4/9,1	№390
Итого обед:	542/726	418,5/571,35	16,42/22,24	13,57/18,83	56,53/77,23	
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:	1262/1643	951/1308,55	38,14/54,88	34,63/47,39	120,55/163,7	