



Утверждаю:

А.С. Шиндина

"04 "

мая

2026г.

## МЕНЮ

04 мая

| Блюда                                            | Вес блюда,<br>г | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийно<br>сть | Цена  |
|--------------------------------------------------|-----------------|-------|------|----------|------------------|-------|
| <b>Завтрак</b>                                   |                 |       |      |          |                  |       |
| Каша из овсяных хлопьев<br>"Геркулес" жидкая     | 200             | 7,5   | 7,7  | 26       | 203              | 26,6  |
| Бутерброд с сыром и маслом                       | 40              | 6,1   | 7,8  | 7,9      | 126,2            | 23,2  |
| Чай с лимоном и апельсином<br>"Цитрусовый заряд" | 230             | 0,2   | 0    | 15,5     | 62,8             | 18,8  |
| хлеб пшеничный                                   | 20              | 1     | 3    | 8,1      | 38,9             | 2     |
| яблоко                                           | 150             | 0,6   | 0    | 21,6     | 88,8             | 35,1  |
| хлеб ржаной                                      | 20              | 0,7   | 0,1  | 9,4      | 40,5             | 2     |
| <i>итого</i>                                     | 660             | 16,1  | 18,6 | 88,5     | 560,2            | 107,7 |
| <b>Обед</b>                                      |                 |       |      |          |                  |       |
| Нарезка из свежих овощей                         | 100             | 0,5   | 0,1  | 1,3      | 7,9              | 13,73 |
| Суп из овощей с курицей, со<br>сметаной          | 265             | 5,9   | 6,3  | 16       | 144,3            | 29,54 |
| Гуляш из говядины                                | 100             | 9,1   | 7,5  | 3,4      | 117,5            | 61,4  |
| Рис припущенный                                  | 180             | 4,4   | 4,3  | 35       | 196,6            | 14,12 |
| Кисель из свежих ягод                            | 200             | 0,3   | 0,2  | 21,5     | 89               | 9,61  |
| Хлеб пшеничный<br>витаминизированный             | 60              | 3     | 0,8  | 24,3     | 116,8            | 6     |
| Хлеб ржаной                                      | 40              | 1,9   | 0,4  | 17,5     | 81               | 4     |
| <i>итого</i>                                     | 945             | 25,1  | 19,6 | 119      | 753,1            | 138,4 |
| <i>всего</i>                                     | 1605            | 41,2  | 38,2 | 207,5    | 1313,3           | 246,1 |