

Утверждаю:  
О.И. Колобова

"06"  марта 2026г.

## МЕНЮ

*06 марта*

| <i>06 марта</i>                        |                 |       |      |          |                  |       |
|----------------------------------------|-----------------|-------|------|----------|------------------|-------|
| Блюда                                  | Вес блюда,<br>г | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийно<br>сть | Цена  |
| <b>Завтрак</b>                         |                 |       |      |          |                  |       |
| Фрикадельки из кур                     | 100             | 10,8  | 10,9 | 5,4      | 162,9            | 48,58 |
| Каша гречневая вязкая<br>отварная      | 180             | 2     | 5,4  | 29,2     | 173,4            | 14,3  |
| Чай с молоком                          | 200             | 2,8   | 2,5  | 15,1     | 94,1             | 14    |
| Хлеб пшеничный<br>витаминизированный   | 20              | 1     | 0,3  | 8,1      | 38,9             | 2     |
| Нарезка из огурцов                     | 80              | 1,1   | 0,1  | 3,8      | 20,5             | 11,82 |
| Хлеб ржаной                            | 20              | 0,7   | 0,1  | 9,4      | 40,5             | 2     |
| Чоко-пай                               | 50              | 2     | 3    | 32       | 158              | 15    |
| <b>итого</b>                           | 650             | 20,4  | 22,3 | 103      | 688,3            | 107,7 |
| <b>Обед</b>                            |                 |       |      |          |                  |       |
| Овощи свежие                           | 100             | 0,7   | 0,1  | 1,9      | 11,3             | 13,8  |
| Суп гороховый с гренками               | 270             | 3,1   | 4,1  | 31,7     | 176,1            | 29,8  |
| Биточки рыбные                         | 100             | 15,5  | 12,9 | 14,4     | 235,7            | 49,3  |
| Картофель толченный, по-<br>деревенски | 180             | 4,9   | 7,7  | 33       | 220,9            | 19,9  |
| Сок яблочный                           | 200             | 0,4   | 0    | 22       | 90               | 15,6  |
| Хлеб пшеничный<br>витаминизированный   | 60              | 3     | 0,8  | 24,3     | 116,8            | 6     |
| Хлеб ржаной                            | 40              | 1,9   | 0,4  | 17,5     | 81               | 4     |
| <b>итого</b>                           | 950             | 29,5  | 26   | 144,8    | 931,8            | 138,4 |
| <b>всего</b>                           | 1600            | 49,9  | 48,3 | 247,8    | 1620,1           | 246,1 |

