



Утверждаю:  
А.С. Шиндина  
"06" апреля 2026г.

## МЕНЮ

06 апреля

Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийно сть	Цена
<b>Завтрак</b>						
Каша из овсяных хлопьев "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 "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
<b>итого</b>	<b>660</b>	<b>16,1</b>	<b>18,6</b>	<b>88,5</b>	<b>560,2</b>	<b>107,7</b>
<b>Обед</b>						
Нарезка из свежих овощей	100	0,5	0,1	1,3	7,9	13,73
Суп из овощей с курицей, со 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 витаминизированный	60	3	0,8	24,3	116,8	6
Хлеб ржаной	40	1,9	0,4	17,5	81	4
<b>итого</b>	<b>945</b>	<b>25,1</b>	<b>19,6</b>	<b>119</b>	<b>753,1</b>	<b>138,4</b>
<b>всего</b>	<b>1605</b>	<b>41,2</b>	<b>38,2</b>	<b>207,5</b>	<b>1313,3</b>	<b>246,1</b>