

"12 "

марта

2026г.

Утверждаю:

А.С. Шиндина

МЕНЮ

12 марта

12 марта						
Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийно сть	Цена
Завтрак						
Фрикассе из птицы	100	18,5	18,7	0,7	245,1	71,1
Рис припущенный с овощами "Мозайка"	180	3,2	7,7	37,9	233,7	23,9
Чай с молоком	200	2,8	2,5	15,1	94,1	10,7
Хлеб ржаной	20	0,7	0,1	9,4	41,3	2
итого	500	25,2	29	63,1	614,2	107,7
Обед						
Овощи натуральные	100	1,1	0,1	3,8	20,5	15
Борщ "Сибирский" со сметаной	255	3,5	4,7	18	128,3	26
Рыба запеченная со сметаной и сыром	100	23,8	18,8	5,1	284,8	49,6
Пюре картофельное	180	3,9	5,9	26,7	175,5	19
Сок яблочный	200	0,4	0	22	90	18,8
Хлеб пшеничный витаминизированный	60	3	0,8	24,3	116,8	6
Хлеб ржаной	40	1,9	0,4	17,5	81	4
итого	935	37,6	30,7	117,4	896,9	138,4
всего	1435	62,8	59,7	180,5	1511,1	246,1

