


 Утверждаю:
А.С. Шиндина
 "16 " марта 2026г.

МЕНЮ

16 марта						
Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийно сть	Цена
Завтрак						
Бутерброд с маслом, сыром	40	5,3	3,7	7,2	83,3	26,7
Каша рисовая, жидкая	200	6,4	7,2	27	198,4	31,9
Кофейный напиток	200	2,3	2,5	14,8	90,9	14,48
Хлеб пшеничный	20	1	0,3	8,1	38,9	2
Яблоко	180	0,6	0	21,6	88,8	30,62
Хлеб ржаной	20	0,7	0,1	9,4	41,3	2
итого	660	16,3	13,8	88,1	541,6	107,7
Обед						
Салат из помидор	80	0,8	4,1	2,8	51	10,4
Суп из овощей на мясном бульоне, со сметаной	255	4,4	5,2	16	128,4	14,8
Запеканка картофельная с мясом отварным, маслом	255	20,2	26,9	26,7	429,7	97,2
Сок фруктовый	200	0,4	0	22	89,6	12
Хлеб пшеничный	40	2	0,6	16,2	77,8	4
итого	830	27,8	36,8	83,7	776,5	138,4
всего	1490	44,1	50,6	171,8	1318,1	246,1

