

Утверждаю:
А.С. Шиндина

"19 " марта 2026г.

МЕНЮ

19 марта

19 марта						
Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийно сть	Цена
Завтрак						
Пудинг творожный, с молоком сгущенным	200	15,4	11,5	43,2	337,9	91
Чай с сахаром	200	0,2	0	15	60,8	2,36
Хлеб ржаной	20	0,7	0,1	9,4	41,3	2
Бутерброд с маслом	25	1,7	3,9	7,3	71,1	12,34
итого	445	18	15,5	74,9	511,1	107,7
Обед						
Огурцы нарезка	60	0,6	0,1	1,2	7	15,6
Рассольник ленинградский с курицей, со сметаной	265	7,2	5,9	15,4	143,5	26,4
Жаркое по-домашнему	250	15,7	17,9	32,3	352,9	78,25
Компот из сухофруктов	200	0,7	0	23,9	98,4	8,15
Хлеб пшеничный	60	3	0,8	24,3	116,8	6
Хлеб ржаной	40	1,9	0,4	17,5	81	4
итого	875	29,1	25,1	114,6	799,6	138,4
всего	1320	47,1	40,6	189,5	1310,7	246,1

