

" 23



Утверждаю:

А.С. Шиндина

23 марта

2026г.

## МЕНЮ

23 марта

Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийно сть	Цена
<b>Завтрак</b>						
Каша манная жидкая, с маслом	205	5,1	7,1	28	196,3	28,94
Чай с лимоном и апельсином "Цитрусовый заряд"	230	0,2	0	15,5	62,8	17,16
Хлеб пшеничный	20	1	0,3	8,1	38,9	2
Йогурт	125	2	2	5	39	29,6
Рогалик с вареной сгущенкой	100	3,8	7,8	41	249,4	30
<b>итого</b>	<b>680</b>	<b>12,1</b>	<b>17,2</b>	<b>97,6</b>	<b>586,4</b>	<b>107,7</b>
<b>Обед</b>						
Винегрет овощной	100	1,5	5	14,9	110,5	22,57
Суп-лапша домашняя на курином бульоне	250	2,4	5,3	10,1	97,7	19,99
Птица отварная	100	23,6	17,7	0,7	256,5	56,32
Капуста тушеная	180	3,7	4,7	14,9	116,7	18,07
Компот из изюма	200	0,3	0	25,5	103,2	11,45
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>930</b>	<b>36,4</b>	<b>33,9</b>	<b>107,9</b>	<b>882,4</b>	<b>138,4</b>
<b>всего</b>	<b>1610</b>	<b>48,5</b>	<b>51,1</b>	<b>205,5</b>	<b>1468,8</b>	<b>246,1</b>