

Утверждаю:  
А.С. Шиндина

" 25 " марта 2026г.



## МЕНЮ

25 марта

Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийно сть	Цена
<b>Завтрак</b>						
Рыба, запеченая с яйцом	100	14,4	9,9	9,1	183,1	48,07
Пюре картофельное	180	3,9	5,9	26,7	175,5	20,21
Сок мультифрукт	200	0,5	0	34	138	14,13
Хлеб ржаной	20	0,7	0,1	9,4	41,3	2
Хлеб пшеничный	20	1	0,3	8,1	38,9	2
Огурцы свежие	100	0,7	0,1	1,9	11,3	21,29
<i>итого</i>	620	21,2	16,3	89,2	588,1	107,7
<b>Обед</b>						
Салат картофельный с кукурузой	100	3,5	6,4	9,8	110,8	17,7
Суп-харчо с мясом	260	7,4	5,5	22	167,1	30,7
Мясо, тушенное с капустой	250	12,9	22,5	23	346,1	67,62
Компот из свежих плодов	200	0,2	0	20,6	83,2	12,38
Хлеб пшеничный витаминизированный	60	3	0,8	24,3	116,8	6
Хлеб ржаной	40	1,9	0,4	17,5	81	4
<i>итого</i>	910	28,9	35,6	117,2	905	138,4
<b>всего</b>	<b>1530</b>	<b>50,1</b>	<b>51,9</b>	<b>206,4</b>	<b>1493,1</b>	<b>246,1</b>

