

Меню на 23.09.2026г.

№рецептуры	Прием пищи наименование блюд	выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	
	Завтрак						
	Каша геркулесовая	150\3	5,37	6,74	21,63	170,39	
	Какао с молоком	150 гр.	1,95	0,33	19,46	88,11	
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	20/5	1,21	12,49	7,5	147,31	
	II завтрак						
	Сок фруктовый	100гр	0,5	0,10	10,1	46,0	
	Обед						
	Салат из свежих огурцов	45 гр	0,33	4,55	1,03	46,19	
	Щи из свежей капусты	150гр	1,25	3,41	4,3	52,96	
	Биточки рыбные	60гр.	8,94	7,47	11,83	149,7	
	Каша гречневая рассыпчатая	100гр	5,70	5,23	4,92	171,83	
	Соус белый	30гр.	0,16	0,05	1,57	15,58	
	Напиток из шиповника	150гр	0,51	0,00	17,28	71,17	
	Хлеб ржано-пшеничный	45гр	2,97	0,54	19,35	90,9	
	Полдник						
	Пряники	30гр	2,25	2,94	22,32	125,1	
	Кисель из концентрата плодового	150гр	1,02	0,00	21,76	91,14	