

Меню на 29.09.2026г.

№рецептуры	Прием пищи наименование блюд	выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	
	Завтрак						
	Каша ячневая вязкая	150/3	3,90	7,85	28,70	203,44	
	Какао с молоком	150гр	1,95	0,33	19,46	88,71	
	Хлеб пшеничный с сыром	30/10	4,84	2,85	14,76	104,8	
	II завтрак						
	Яблоки свежие	85гр	0,34	0,34	8,84	38,25	
	Обед						
	Суп из рыбных консервов	150гр	5,80	3,30	7,66	85,55	
	Голубцы ленивые	60гр.	5,11	4,97	2,11	85,61	
	Макаронные изделия отварные	100гр	3,68	4,15	22,56	146,94	
	Соус томатный со сметаной	30гр.	1,04	5,64	1,46	65,62	
	Напиток из шиповника	150гр	0,51	0,00	17,28	71,17	
	Хлеб ржано-пшеничный	40гр	3,96	0,72	25,8	121,2	
	Полдник						
	Печенье	30гр	2,25	2,94	22,32	125,1	
	Кисель из концентрата плодового	150гр	1,02	0,00	21,76	91,14	