

МЕНЮ на 17 МАРТА 2026



прием пищи	наименование блюда	выход блюда		энергетическая ценность (ккал)	
		я	с	я	с
завтрак	омлет с маслом слив	130	155	224,77	268
	какао на молоке	180	200	89	118,67
	хлеб пшеничный	30	40	67,8	90,4
	сыр российский	15	22	54	72
	масло сливочное	5	8	33,1	52,96
ИТОГО		360	425	468,67	602,03
2-й завтрак	яблоко	100	110	34	37,4
ИТОГО		100	110	34	37,4
обед	Рассольник с курицей и сметаной	150	200	62	83,2
	тефтели мясные в томатном соусе	60	70	132	154
	греча с маслом слив	100	150	162	243
	помидор свежий	20	20	7	7
	компот курага	150	180	84,75	113
	хлеб ржаной	40	50	74,72	93,4
ИТОГО		520	670	522,47	693,6
ПОЛДНИК	печенье	40	50	170,8	213,5
	ряженка	160	200	76	101,3
ИТОГО		200	250	246,8	314,8
УЖИН	пюре гороховое с м.слив	180	210	174,55	229,1
	чай сладкий	190	200	36	40
	хлеб пшеничный	30	40	67,8	90,4
ИТОГО		400	450	278,35	359,5
Итого за день		1580	1905	1550,29	2007,33