

Понедельник 12.01.2026					
Завтрак 93,00 р. 490,84 ккал					
Выход в гр.	Наименование	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
150	Омлет натуральный 150	276	7	14	31
35	Бутерброд со сливочным маслом 20/15, пор	151	6	10	10
200	Чай с сахаром	63,84	0	0	15,98
Обед 317,00 р. 1056 ккал					
Выход в гр.	Наименование	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
100	Салат из кваш. капусты с растительным маслом	125	1	10	3
Первые блюда					
265	Щи с курицей	204	4,5	4	8
Вторые блюда					
160	Оладья из говяжьей печени	280	10	7,2	8
Гарнир					
150	Картофельное пюре	253	4	6	29
Напитки					
270	Компот из клубники				
Хлеб, выпечка					
40	Хлеб пшенич.	45	2	0	9
20	Хлеб ржан.	44	1	0	9

Руководитель подразделения



Вторник 13.01.2026					
Завтрак 93,00 р. 490,84 ккал					
Выход в гр.	Наименование	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
150	Омлет натуральный 150	276	7	14	31
35	Бутерброд со сливочным маслом 20/15, пор	151	6	10	10
200	Чай с сахаром	63,84	0	0	15,98
Обед 317,00 р. 1056 ккал					
Выход в гр.	Наименование	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
100	Салат из кваш. капусты с растительным маслом	125	1	10	3
	Первые блюда				
265	Щи с курицей	204	4,5	4	8
	Вторые блюда				
160	Оладья из говяжьей печени	280	10	7,2	8
	Гарнир				
150	Картофельное пюре	253	4	6	29
	Напитки				
270	Компот из клубники				
	Хлеб, выпечка				
40	Хлеб пшенич.	45	2	0	9
20	Хлеб ржан.	44	1	0	9

Руководитель подразделения



Среда 14.01.2026

Завтрак 93,00 р. 490,84 ккал

Выход в гр.	Наименование	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
150	Запеканка творожная	258	12	6	17
35	Бутерброд со сливочным маслом 20/15, пор	151	6	10	10
200	Чай с сахаром	63,84	0	0	15,98

Обед 317,00 р. 1056 ккал

Выход в гр.	Наименование	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
100	Салат капустный с морковкой	125	1	10	3
	Первые блюда				
265	Щи шавелевые	213	4,5	3	6
	Вторые блюда				
160	Куриный биточек с сыром	264	14	9	4
	Гарнир				
150	Рис с овощами	197	3	6	29
	Напитки				
270	Компот из сухофруктов				
	Хлеб, выпечка				
40	Хлеб пшенич.	45	2	0	9
20	Хлеб ржан.	44	1	0	9

Руководитель подразделения



Четверг 15.01.2026

Завтрак 93,00 р. 490,84 ккал

Выход в гр.	Наименование	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
150	Сырники (2шт)	258	12	6	17
35	Бутерброд с сыром	151	6	10	10
200	Чай с сахаром	63,84	0	0	15,98

Обед 317,00 р. 1056 ккал

Выход в гр.	Наименование	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
100	Салат "Диетический"	125	1	10	3
	Первые блюда				
265	Бульон с яйцом	213	4,5	3	6
	Вторые блюда				
160	Котлета "Здоровье"	214	12	7	5
	Гарнир				
150	Гречка	197	3	6	29
	Напитки				
270	Компот из ягод				
	Хлеб, выпечка				
40	Хлеб пшенич.	45	2	0	9
20	Хлеб ржан.	44	1	0	9

Руководитель подразделения



Пятница 16.01.2026					
Завтрак 93,00 р. 411 ккал					
Выход в гр.	Наименование	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
150	Каша перловая	197	10	3	12
35	Яйцо вареное	151	6	10	10
200	Чай с сахаром	63,84	0	0	15,98
Обед 317,00 р. 1056 ккал					
Выход в гр.	Наименование	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
100	Салат "Винегрет"	98	3	16	4
	Первые блюда				
265	Суп гороховый с курицей	213	4,5	3	6
	Вторые блюда				
160	Ленивые голубцы	214	12	7	5
	Гарнир				
150	Макароны	197	3	6	29
	Напитки				
270	Компот из смородины				
	Хлеб, выпечка				
40	Хлеб пшенич.	45	2	0	9
20	Хлеб ржан.	44	1	0	9

Руководитель подразделения

