

Вторник 10.03.2026					
Завтрак 93,00 р. 490,84 ккал					
Выход в гр.	Наименование	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
150	Каша геркулесовая	197	10	3	12
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 "Свекольный"	102	3	16	4
	<b>Первые блюда</b>				
265	Суп грибной	213	4,5	3	6
	<b>Вторые блюда</b>				
160	Котлета мясная	226	12	7	5
	<b>Гарнир</b>				
150	Рис	197	3	6	29
	<b>Напитки</b>				
270	Компот из ягод				
	<b>Хлеб, выпечка</b>				
40	Хлеб пшенич.	45	2	0	9
20	Хлеб ржан.	44	1	0	9

Руководитель подразделения



Вторник 11.03.2026					
Завтрак 93,00 р. 490,84 ккал					
Выход в гр.	Наименование	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
150	Омлет натуральный 150	197	10	3	12
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 "Свекольный"	102	3	16	4
	<b>Первые блюда</b>				
265	Харчо с говядиной	213	4,5	3	6
	<b>Вторые блюда</b>				
160	Котлета мясная	226	12	7	5
	<b>Гарнир</b>				
150	Макароны	197	3	6	29
	<b>Напитки</b>				
270	Компот из смородины				
	<b>Хлеб, выпечка</b>				
40	Хлеб пшенич.	45	2	0	9
20	Хлеб ржан.	44	1	0	9

Руководитель подразделения



Среда 12.03.2026					
Завтрак 93,00 р. 490,84 ккал					
Выход в гр.	Наименование	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
150	Омлет натуральный 150	197	10	3	12
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 "Свекольный"	102	3	16	4
	<b>Первые блюда</b>				
265	Харчо с говядиной	213	4,5	3	6
	<b>Вторые блюда</b>				
160	Котлета мясная	226	12	7	5
	<b>Гарнир</b>				
150	Макароны	197	3	6	29
	<b>Напитки</b>				
270	Компот из смородины				
	<b>Хлеб, выпечка</b>				
40	Хлеб пшенич.	45	2	0	9
20	Хлеб ржан.	44	1	0	9

Руководитель подразделения



Четверг 12.03.2026					
Завтрак 93,00 р. 490,84 ккал					
Выход в гр.	Наименование	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
150	Омлет натуральный 150	197	10	3	12
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 "Свекольный"	102	3	16	4
	<b>Первые блюда</b>				
265	Харчо с говядиной	213	4,5	3	6
	<b>Вторые блюда</b>				
160	Котлета мясная	226	12	7	5
	<b>Гарнир</b>				
150	Макароны	197	3	6	29
	<b>Напитки</b>				
270	Компот из смородины				
	<b>Хлеб, выпечка</b>				
40	Хлеб пшенич.	45	2	0	9
20	Хлеб ржан.	44	1	0	9

Руководитель подразделения



Пятница 13.03.2026					
Завтрак 93,00 р. 490,84 ккал					
Выход в гр.	Наименование	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
150	Блинчики с творогом (2шт порц)	241	10	3	12
35	Джем ягодный	6	2	1	1
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 "Витаминный"	102	3	16	4
	<b>Первые блюда</b>				
265	Суп гороховый	213	4,5	3	6
	<b>Вторые блюда</b>				
160	Ёжики мясные	226	12	7	5
	<b>Гарнир</b>				
150	Гречка	197	3	6	29
	<b>Напитки</b>				
270	Компот из смородины				
	<b>Хлеб, выпечка</b>				
40	Хлеб пшенич.	45	2	0	9
20	Хлеб ржан.	44	1	0	9

Руководитель подразделения

