

ПОНЕДЕЛЬНИК 28.09.2026					
Завтрак 110,00 р. 312,89 ккал					
Выход в гр.	Наименование	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
50	Сырник из творога	231,45	5,25	12	25,5
20	Соус ягодный	16,24	0,16	0	3,9
200	Чай с лимоном	65,2	0,04	0	16,1
Обед 340,00 р. 1070 ккал					
Выход в гр.	Наименование	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	Холодные закуска				
120	Салат свекольный	72	2	1	11
	Первые блюда				
270	Борщ с курицей	230	9	4	8
	Вторые блюда				
120	Гуляш из свинины	420	14	9	3
	Гарнир				
150	Пюре картофельное	153	4	6	29
	Напитки				
200	Кисель клюквенный	106			26
	Хлеб, выпечка				
40	Хлеб пшенич.	45	2	0	9
20	Хлеб ржан.	44	1	0	9

Руководитель подразделения



ВТОРНИК 29.09.2026					
Завтрак 110,00 р. 490,84 ккал					
Выход в гр.	Наименование	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
200/10	Каша рисовая молочная 200, пор	276	7	14	31
45	Бутерброд с сыром и сливочным маслом 20/20/5, пор	151	6	10	10
200	Чай с сахаром	63,84	0	0	15,98
Обед 340,00 р. 989 ккал					
Выход в гр.	Наименование	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	Холодные закуска				
100	Салат свекольный с сыром	97	2	1	11
	Первые блюда				
265	Суп из овощей с цветной капустой	215	2	1	14
	Вторые блюда				
100	Котлета мясная	207	14	7	7
	Гарнир				
150	Каша гречневая рассыпчатая	324	4	15	43
	Напитки				
270	Напиток имбирный				
	Хлеб, выпечка				
40	Хлеб пшенич.	45	2	0	9
20	Хлеб ржан.	44	1	0	9

Руководитель подразделения



СРЕДА 30.09.2026					
Завтрак 110,00 р. 490,84 ккал					
Выход в гр.	Наименование	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
150	Запеканка творожная 200, пор	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 340,00 р. 1056 ккал					
Выход в гр.	Наименование	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
100	Овощной салат	125	1	10	3
	Первые блюда				
265	Щи с курицей	204	4,5	4	8
	Вторые блюда				
160	Куриные оладьи	270	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

