

МЕНЮ
На 23 октября 2026 г

Прием пищи	Наименование блюد	Вес блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак:	Каша геркулесовая с маслом	0,300/10	9,86	13,79	41,77	332
	Бутерброд с филе горбуши сл/сол	0,030/20/10	6,75	10,29	14,84	179
	Хлеб пшеничный	0,030	2,28	0,24	14,76	70
	Чай с сахаром и лимоном	0,200	0,14	0	15,22	62
Итого за завтрак:		0,560				
Обед	Салат из соленых огурцов с раст. маслом	0,100	0,86	5,1	2,61	62
	Суп картофельный с горохом на м/б	0,250	6,74	0,92	20,79	108
	Гуляш из говядины	0,100	21,17	19,23	32,99	399
	Макароны отварные	0,150	7,13	9,54	38,27	278
	Компот из изюма	0,200	0,46	0,10	28,13	116
	Хлеб ржаной	0,080	5,28	0,96	26,72	139
Итого за обед:		0,880				
Полдник	Блины с джемом	0,100/30	5,17	2,95	50,71	263
	Чай с сахаром	0,200	0,20	0,05	15,01	60
	Банан	0,100	1,50	0,50	21,00	96
Итого за полдник:		0,400/30				
Ужин	Котлета из минтая	0,080	10,33	5,41	12,42	143
	Картофельное пюре	0,150	4,19	8,34	21,09	195
	Соус томатный	0,075	1,94	4,43	8,03	82
	Огурец соленый	0,050	0,40	0,40	0,82	6
	Напиток из плодов шиповника	0,200	0,16	0,14	23,71	97
	Хлеб пшеничный	0,030	2,28	0,24	14,76	70
	Хлеб ржаной	0,030	1,98	0,36	10,02	52
Итого за ужин:		0,615				

Зав. Столовой

И.С. Громоткова