

Утверждаю

Начальник ЛДП

Галиева А.А.

Галиева А.А.

Меню на 16 июня 2026г.

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энер. цен. (ккал)
			Б	Ж	У	
завтрак						
213	макароны с тертым сыром	160	7,61	12,62	26,13	245,62
221	омлет с морковью	80	5,76	9,2	2,36	115,2
414	кофейный напиток с молоком	200	2,92	3,22	14,75	100,48
114	хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25
116	хлеб ржаной-пшеничный	15	0,99	0,18	5,1	27,15
0	вода питьевая	200	0	0	0	0
итого за завтрак		670	18,42	25,34	55,72	523,7
обед						
19	салат из моркови с яблоками	60	0,56	2,33	5,51	46,1
63	суп картофельный с бобовыми и гречками	250	8,03	4,51	33,54	208,92
118	рагу овощное с мясом	200	16,46	18,01	16,13	290,21
538	напиток из шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97
114	хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
116	хлеб ржаной-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3
итого за обед		760	29,25	25,67	98,02	743,53
итого за день		1430	47,67	51,01	153,74	1267,23

Шеф-повар *Ш* Шархмуллина И.А.