

Утверждаю:
Заведующий М.А. Заварзина
2026 год



Наименование	вес		калории		
	г	мл	ккал	кДж	
ЗАВТРАК					
Макароны с сыром	116		220	142	264
Чай с сахаром	150		46	180	55
Печенье	18		40	35	81
Итого за завтрак	284		306	357	400
					25,27%
2-й ЗАВТРАК					
Яблоко	107		48	85	48
Итого за второй	107		48	85	48
					3,03%
ОБЕД					
Суп картофельный с мясом	150		73	200	97
Капуста тушеная с мясом	190		298	220	345
Компот из с/фруктов	150		85	180	102
Хлеб ржаной	30		52	37,5	65
Хлеб пшеничный	10		20	15	29
Итого за обед	530		528	653	638
					40,30%
Яйцо	40		32	40	32
Салат рыбный	100		243	115	280
Кисель из концент.	150		122	180	146
Хлеб пшеничный	15		29	20	39
Итого за полдник	305		426	355	497
					31,40%
Итого за день	1225,5		1308,0	1450	1583
					100%

Повар: *Алекс.*

Калькулятор: *Л*