



93



ООО "ВИНЕГРЕТЬ"

Меню

на "11" марта 2026 г. (3 день)

№ п/п	Наименование	Выход, гр.	Калорийность, ккал	Калорийность, ккал
Завтрак				
1	Каша рисовая молочная с маслом 1/150/180	150/180	157,388	188,886
2	Хлеб пшеничный с сыром 1/20/10, 1/30/10	30/40	81,6	105,17
3	Кофейный напиток с молоком 1/180, 1/180	180/180	89,079	89,079
	Итого	360/400	328,067	383,115
Завтрак 2				
1	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	100/100	39,3	39,3
	Итого	100/100	39,3	39,3
Обед				
1	Салат из свеклы с маслом 1/30, 1/50	30/50	55,33	55,33
2	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/150, 1/200	150/200	84,057	112,076
3	Каша гречневая с курицей 1/130, 1/150	130/150	486,005	526,005
4	Комлот из яблок 1/150, 1/180	150/180	51,12	61,344
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/40/50	40/50	96,4	120,5
	Итого	500/630	772,912	875,255
Полдник				
1	Кефир 1/150/200	150/200	75,75	101
2	Булочка сдобная 1/50(v)	50/50	183,118	183,118
	Итого	200/250	258,868	284,118
Ужин				
1	Рыба припущенная 1/60, 1/80	60/80	98,301	131,068
2	Картофельное пюре с маслом 1/120, 1/120	120/120	116,199	116,199
3	Чай заварной с сахаром 1/180, 1/200	180/200	54,829	60,921
4	Хлеб пшеничный 1/40, 1/50	40/50	96,4	120,5
	Итого	400/450	365,729	428,688
	Всего	1560/1830	1764,876	2010,476
Итого стоимость питания на 1 ребенка		259,30/295,00		