

МЕНЮ

на 26.03.2026

Прием пищи	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	Сложный гарнир:рыба тушеная в томате с овощами(горбуша),каша гречневая рассыпчатая	280	98,45	472	26	19	49
	гор.напиток	Компот из свежих яблок	200	8,31	42	0	0	10
	хлеб	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	75	5,40	157	5	1	32
Обед	закуска	Салат из белокачанной капусты с морковью и яблоками	100	11,75	121	1	10	6
	1 блюдо	Уха ростовская	250	34,95	116	8	4	12
	2 блюдо	Фрикадельки из говядины	100	93,46	191	14	12	7
	гарнир	Рис припущенный с томатом	180	12,71	240	5	5	44
	сладкое	Кисель из апельсинов	200	21,64	60	0	0	14
	хлеб бел.	Хлеб пшеничный	45	3,24	106	3	0	22
	хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	1,80	51	2	0	10