

МЕНЮ на 22.12.2025

наименование блюда	масса	ккал
ЗАВТРАК		
Макароны отварные с овощами	140/170	156,1/195,1
Чай с сахаром	180/210	19,6/32,9
Хлеб пшеничный с маслом	30/5 40/10	105,2/127,6
Итого:	355/430	280,8/355,6
2 – ой ЗАВТРАК		
Сок яблочный	150/180	75,01/90,1
Итого:	150/180	75,01/90,1
ОБЕД		
Огурец соленый	40/60	40,5/62,6
Помидорник со сметаной	150/180	73,8/88,6
Плов из отварной говядины	160/200	206,2/297,2
Компот из с/ф с вит С	150/180	50,6/81
Хлеб ржаной	40/50	94,25/117,8
Итого:	540/690	465,35/647,2
ПОЛДНИК		
Молоко кипяченое	180/200	84,5/90,8
Булочка домашняя	60	172,6
Итого:	240/260	257,1/263,4
УЖИН		
Каша молочная геркулесовая	170/210	197,3/276,22
Какао с молоком	200/220	95/104,5
Хлеб пшеничный	30/40	60,2/64,2
Итого:	400/470	352,5/444,92
соль поваренная пищевая йодированная 3/5		
Итого за день ккал		1430,66/1801,22

Ответственный Е.С. Антонова – Антонова Е.С.