

**МЕНЮ на 04.03.2026**

| наименование блюда                        | масса          | ккал                  |
|---|----------------|-----------------------|
| <b>ЗАВТРАК</b>                            |                |                       |
| Каша молочная геркулесовая                | 130/200        | 150,8/212,2           |
| Кофейный напиток с молоком                | 180/200        | 77,4/86               |
| Хлеб пшеничный с маслом                   | 20/5 30/5      | 105,2/127,6           |
| <b>Итого:</b>                             | <b>335/385</b> | <b>333,4/425,8</b>    |
| <b>2 – ой ЗАВТРАК</b>                     |                |                       |
| Сок яблочный                              | 150/180        | 75,01/90,1            |
| <b>Итого:</b>                             | <b>150/180</b> | <b>75,01/90,1</b>     |
| <b>ОБЕД</b>                               |                |                       |
| огурец консервированный                   | 40/60          | 19,5/20,5             |
| Щи из свежей капусты на м/к/б со сметаной | 150/180        | 71,6/115,8            |
| Жаркое по домашнему мясом говядиной       | 160/200        | 222,6/278,25          |
| Компот из с/ф с вит С                     | 150/180        | 50,6/81               |
| Хлеб ржаной                               | 40/50          | 75,4/94,25            |
| <b>Итого:</b>                             | <b>540/670</b> | <b>439,7/589,8</b>    |
| <b>ПОЛДНИК</b>                            |                |                       |
| молоко кипяченое                          | 180/220        | 103,3/150,8           |
| Хлеб пшеничный                            | 20/30          | 60,2/64,2             |
| <b>Итого:</b>                             | <b>200/250</b> | <b>163,5/215</b>      |
| <b>УЖИН</b>                               |                |                       |
| котлета рыбная                            | 60/80          | 147,3/196,5           |
| Яйцо                                      | 40             | 59,6                  |
| Салат из свеклы                           | 90/110         | 65,8/82,3             |
| Чай сахаром                               | 200/210        | 20,1/22               |
| Хлеб пшеничный                            | 30/40          | 60,2/64,2             |
| <b>Итого:</b>                             | <b>420/480</b> | <b>353/424,6</b>      |
| соль поваренная пищевая йодированная 3/5  |                |                       |
| <b>Итого за день ккал</b>                 |                | <b>1364,61/1745,3</b> |

Ответственный  Антонова Е.С