

МЕНЮ на 13.03.2026

наименование блюда*	масса	ккал
ЗАВТРАК		
Каша молочная с макаронными изделиями	150/180	125,2/150,4
Кофейный напиток с молоком	180/200	77,4/86
Хлеб пшеничный с маслом	30/5 40/10	105,2/127,6
Итого:	365/430	307,8/364
2 – ой ЗАВТРАК		
яблоко	105	47,8
Итого:	105	47,8
ОБЕД		
Помидор консервированный	40/60	19,5/20,5
Борщ на м/к/б со сметаной	150/180	73,8/88,6
Жаркое по домашнему с отв.мясом	160/200	222,6/238,5
Компот из с/ф с вит С	150/180	50,6/81
Хлеб ржаной	40/50	75,4/94,25
Итого:	540/670	441,9/522,85
ПОЛДНИК		
Молоко	180/220	103,3/150,8
Ватрушка творожная	50	185,7
Итого:	230/270	289/336,5
УЖИН		
Тефтели рыбные	60/110	164,3/301,25
Яйцо	40	59,6
Икра кабачковая	60/80	54
Чай сахаром	210	20,1
Хлеб пшеничный	30/40	60,2/64,2
Итого:	400/480	358,2/499,15
соль поваренная пищевая йодированная 3/5		
Итого за день ккал		1444,7 /1770,3

Ответственный  Антонова Е.С.