

**МЕНЮ на 13.05.2026**

наименование блюда	масса	ккал
<b>ЗАВТРАК</b>		
Каша молочная геркулесовая	180/220	208,8/255,2
Кофейный напиток с молоком	180/200	77,4/86
Хлеб пшеничный с маслом	20/5 30/10	105,2/127,6
<b>Итого:</b>	<b>385/460</b>	<b>391,4/468,8</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>		
помидор консервированный	40/60	58,1/87,7
Щи из свежей капусты на м/к/б со сметаной	150/200	108,6/144,8
Жаркое по- домашнему с отв.мясом говядины	160/200	222,6/298,5
Компот из с/ф с вит С	150/180	50,6/81
Хлеб ржаной	40/50	75,4/94,25
<b>Итого:</b>	<b>540/690</b>	<b>500,9/706,25</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	78,2/104,3
Салат из зеленого горошка	110/130	94,38/111,54
Яйцо	40	59,6
Чай сахаром	210	20,1
Хлеб пшеничный	20/30	60,2/64,2
<b>Итого:</b>	<b>400/450</b>	<b>312,48/359,74</b>
соль поваренная пищевая йодированная 3/5		
<b>Итого за день ккал</b>		<b>1443,29/1839,89</b>

Ответственный Е.А. Антонова Е.С.