

МЕНЮ на 18.03. 2026

наименование блюда	масса	ккал
ЗАВТРАК		
Каша молочная геркулесовая	140/200	150,8/262,2
Кофейный напиток с молоком	180/200	77,4/86
Хлеб пшеничный с маслом	30/5 40/10	105,2/127,6
Итого:	355/450	333,4/475,8
2 – ой ЗАВТРАК		
Сок яблочный	150/180	75,01/90,1
Итого:	150/180	75,01/90,1
ОБЕД		
огурец консервированный	40/60	19,5/20,5
Щи из свежей капусты со сметаной на м/к/б	150/180	123,5/148,2
Жаркое по домашнему мясом говядины	160/200	206,3/320,39
Компот из с/ф с вит С	150/180	50,6/81
Хлеб ржаной	40/50	75,4/94,25
Итого:	540/670	475,3/664,34
ПОЛДНИК		
Кисель	180/220	118,8/145,2
Хлеб пшеничный	20/30	60,2/64,2
Итого:	200/250	179/209,4
УЖИН		
Сельдь с маслом с луком	60	100
Винегрет	70/100	78,3/111,8
Яйцо	40	59,6
Чай сахаром	200/210	20,1/22
Хлеб пшеничный	30/40	60,2/64,2
Итого:	400/450	318,1/357,6
соль поваренная пищевая йодированная 3/5		
Итого за день ккал		1380,81/1735,04

Ответственный  Антонова Е.С.