

**МЕНЮ на 25.03.2026**

| наименование блюда                       | масса          | ккал                   |
|--|----------------|------------------------|
| <b>ЗАВТРАК</b>                           |                |                        |
| каша Дружба жидкая молочная              | 150/200        | 160,7/225,6            |
| Кофейный напиток с молоком               | 180/200        | 77,4/86                |
| Хлеб пшеничный с маслом                  | 20/5 30/10 15  | 105,2/127,6            |
| <b>Итого:</b>                            | <b>355/410</b> | <b>343,2/439,2</b>     |
| <b>2 – ой ЗАВТРАК</b>                    |                |                        |
| яблоко                                   | 105            | 47,8                   |
| <b>Итого:</b>                            | <b>105</b>     | <b>47,8</b>            |
| <b>ОБЕД</b>                              |                |                        |
| огурец соленый                           | 30/50          | 19,5/20,5              |
| Помидорник на м/к/б 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            |
| <b>Итого:</b>                            | <b>530/660</b> | <b>444,35/605,1</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>                              |                |                        |
| рыба по польски                          | 140/160        | 212,25/249,4           |
| салат из зеленого горшка                 | 60             | 51,48                  |
| Сок яблочный                             | 180/200        | 50,01/55,5             |
| Хлеб пшеничный                           | 20/30          | 60,2/64,2              |
| <b>Итого:</b>                            | <b>400/450</b> | <b>373,94/420,58</b>   |
| соль поваренная пищевая йодированная 3/5 |                |                        |
| <b>Итого за день ккал</b>                |                | <b>1372,79/1727,68</b> |

Ответственный БН Антонова Е.С.