

**МЕНЮ на 30.03.2026**

наименование блюда	масса	ккал
<b>ЗАВТРАК</b>		
омлет натуральный	130/150	142,4/225,5
салат из зеленого горшка	60	51,48
Чай с сахаром	180/210	19,6/32,9
Хлеб пшеничный с маслом	30/5 40/10	105,2/127,6
<b>Итого:</b>	<b>405/470</b>	<b>338,68/437,48</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>		
Салат из квашеной капусты	40/60	11/12
суп рыбный со сметаной	150/180	41,64/49,9
картофельное пюре	130/160	129,5/179,4
печень по строгановски	60/80	142/189,3
Компот из с/ф с вит С	150/180	50,6/81
Хлеб ржаной	40/50	94,25/117,8
<b>Итого:</b>	<b>570/710</b>	<b>468,39/629,4</b>
<b>ПОЛДНИК</b>		
Молоко	180/220	103,3/150,8
Булочка домашняя	60	172,6
<b>Итого:</b>	<b>240/260</b>	<b>275,9/323,4</b>
<b>УЖИН</b>		
Каша манная жидкая молочная	160/200	139,01/203
Какао с молоком	210	104,5
Хлеб пшеничный	30/40	60,2/64,2
<b>Итого:</b>	<b>400/450</b>	<b>303,71/375</b>
соль поваренная пищевая йодированная 3/5		
<b>Итого за день ккал</b>		<b>1461,69/1855,38</b>

Ответственный Е.С. Антонова Антонова Е.С.