

МЕНЮ на 13.01.2026

наименование блюда	масса	ккал
ЗАВТРАК		
Каша рисовая жидкая молочная	150/180	138,4/166,1
Кофейный напиток с молоком	180/200	77,4/86
Хлеб пшеничный с маслом	20/5 30/10	105,2/127,6
Итого:	355/420	321/379,7
2 – ой ЗАВТРАК		
Сок яблочно- виноградный	150/180	75,01/90,1
Итого:	150/180	75,01/90,1
ОБЕД		
Салат из свежей капусты	40/60	11/12
Помидорник на к/б со сметаной	150/180	90/98,6
Каша гречневая рассыпчатая	110/150	111,54/172,8
Соус красный	10	7,05
Котлета из курицы	50/70	84,2/119,4
Компот из с/ф с вит С	150/180	50,6/81
Хлеб ржаной	40/50	94,25/117,8
Итого:	550/700	448,64/608,65
ПОЛДНИК		
Кефир	180/220	125,5/151
Хлеб пшеничный	20/30	60,2/64,2
Итого:	- 200/250	185,7/215,2
УЖИН		
Запеканка творожная	130/150	157,9/182,19
Соус молочный натуральный	50/90	59,6/153,5
Какао с молоком	200/220	95/104,5
Хлеб пшеничный	20	60,2
Итого:	400/480	372,7/500,39
соль поваренная пищевая йодированная 3/5		
Итого за день ккал		1403,05/1794,74

Ответственный  Антонова Е.С.