

МЕНЮ на 16.01.2026

наименование блюда	масса	ккал
ЗАВТРАК		
Каша жидкая гречневая молочная	150/180	140,5/168,6
Кофейный напиток с молоком	180/200	77,4/86
Хлеб пшеничный с маслом	20/5 20/10	105,2/127,6
Итого:	355/410	323,1/382,2
2 – ой ЗАВТРАК		
яблоко	105	47,8
Итого:	105	47,8
ОБЕД		
Щи из свежей капусты со сметаной	180/210	86/95
Макароны отварные	120/150	133,7/176,8
Котлета рыбная	60/90	104,3/156,45
Компот из с/ф	150/200	14,9/19,8
Хлеб ржаной	40/50	75,4/94,25
Итого:	550/700	414,3/542,3
ПОЛДНИК		
Молоко кипяченое	180/200	103,3/150,8
Вафли	30/50	136,08/226,8
Итого:	210/250	239,38/377,6
УЖИН		
омлет натуральный	120/130	180,4/193,4
Салат из свеклы	90/110	65,8/82,3
Чай с лимоном сахаром	180/200	17,2/19,1
Хлеб пшеничный	20/30	60,2/64,2
Итого:	410/470	323,6/359
соль поваренная пищевая йодированная 3/5		
Итого за день ккал		1348,18/1708,9

Ответственный

Антонова Е.С.