

МЕНЮ на 17.12.2025

прием пищи , наименование блюда	масса	белки	жиры	углеводы	ккал	В1	В2	Витамины С
каша молочная геркулесовая жидкая	170/210	5,9/7,2	8/9,6	24,3/27,3	197,3/276,22	0,1/1,15	0,1/1,15	0,4/0,6
кофейный напиток с молоком	180/200	3,4/3,8	2,7/9	10,1/11,3	77,4/86	0,02/0,034	0,18/0,2	0,41/0,52
Хлеб пшеничный с маслом	20/5 30/10	1,8/2,3	6/6,9	11,2/13,7	105,2/127,6	0,08/0,1	0,08/0,1	0
2 – ой ЗАВТРАК								
сок яблочный	125	0,1	0,2	4,1	90,1	0,01	0,27	0
ОБЕД								
Помидор соленый	40/60	0,3/0,5	1/1,3	9/9,9	19,5/20,5	0,04/0,05	0,04/0,05	0
Щи из свежей капусты на к/б со сметаной	150/180	3,6/4,1	4,5/5	4,5/5,1	69,2/83	0,007/0,01	0,01/0,02	8,3/9,7
картофельное пюре	130/150	2,6/3,2	4,2/5,2	15,8/19,8	115,1/139,4	0,1/0,12	0,09/0,11	8,16/10,2
котлета из курицы	75	14,4	3,2	10,1	126,4	0,1	0,1	0,5
Компот из свежих яблок	150/200	0,2/0,3	0/0	7,7/10,2	31,9/42,5	0	0	1,5/2
Хлеб ржаной	50	3	0,5	22,15	94,25	0	0	0
ПОЛДНИК								
молоко кипяченое	180/220	3,6/6	3,1/6,4	9,4/10,2	123,3/150,8	0,5/0,6	0,18/0,26	1/2
хлеб пшеничный	20/30	2/2,1	0,1/0,1	13/13,5	60,2/64,2	0,08/0,1	0,0	0
УЖИН								
тефтели рыбные	90	10,5	66,8	10,6	156	0,07	0,07	0,6
салат из свеклы	110/120	1,1/1,2	4/4,05	6,7/6,9	65,8/82,3	0,01/0,01	0,02/0,02	2,18/2,28
чай с лимоном с сахаром	180/210	0,18/0,2	0	6/6,5	19,6/32,9	0	0,08/0,1	0,02/0,04
хлеб пшеничный	20/30	2/2,1	0,1/0,1	13/13,5	60,2/64,2	0,08/0,1	0,0	0

Ответственный Антонова Е.С.