

***Меню***  
***17 декабря 2025 года***

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки. г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
Творожная запеканка со сметанным соусом	150/30	2,2	1,3	6,3	44,0
Кофеинный напиток на молоке	180	0,2	0	1,1	4,9
Хлеб пшеничный с маслом сливочным	30/10	2,6	4,4	18,2	126,1
<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>5,0</b>	<b>5,7</b>	<b>25,6</b>	<b>175,0</b>
<b>II завтрак</b>					
Груша	100	0,4	0,3	10,3	47
<b>Обед</b>					
Свежий помидор	35	0,17	0	0,67	4,18
Борщ с курицей и сметаной	180	2,5	4,7	13,9	89,0
Курица тушеная	60	16,62	16,4	3,0	225,0
Макароны отварные	130	4,73	4,13	26,6	164,84
Компот из кураги и изюма	180	0	0	22,8	92,5
Хлеб ржаной	35	1,7	0,2	19,4	84,4
<b>Итого:</b>	<b>620</b>	<b>25,72</b>	<b>25,43</b>	<b>86,37</b>	<b>659,92</b>
<b>Полдник</b>					
Сухари ванильные	50	1,9	0,6	13,2	63,2
Молоко	200	5,9	4,93	9,93	101,2
<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>7,8</b>	<b>5,53</b>	<b>23,13</b>	<b>164,4</b>
<b>Ужин</b>					
Каша пшенная молочная	200	6,8	9,98	26,7	223,44
Чай с сахаром	200	0,1	-	16,0	66,3
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,72	15,96	76,3
<b>Итого:</b>	<b>430</b>	<b>9,18</b>	<b>10,7</b>	<b>58,66</b>	<b>366,04</b>