

Меню
18 декабря 2025 года

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
Омлет с маслом сливочным	150	7,8	7,0	0,4	95,7
Какао на молоке	180	0,4	0,2	0,2	4,2
Хлеб пшеничный с маслом сливочным	30/10	2,6	4,4	18,2	126,1
Итого:	370	10,8	11,6	18,8	226,0
II завтрак					
Мандарин	100 -	0,8	0,2	7,1	38
Обед					
Свежий огурец	30	0,1	0	0,4	2,50
Щи из свежей капусты с курицей и сметаной	180	2,02	2,91	5,6	62,26
Котлета куриная	60	11,6	8,52	10,32	162,8
Картофельное пюре	150	3,5	4,44	19,3	133,7
Компот из изюма и кураги	180	0	0	23,0	93,0
Хлеб ржаной	35	1,7	0,2	19,4	84,4
Итого:	635	18,92	16,07	78,02	538,66
Поддник					
Бутерброд с сыром	30/15	4,36	7,77	14,6	141,4
Кофейный напиток	200	0,21	0	8,0	30,0
Итого:	245	4,57	7,77	22,6	171,4
Ужин					
Каша манная молочная	200	2,6	4,2	32,9	177,4
Кисель	200	0,1	-	24,0	97,3
Хлеб пшеничный	30	1,9	0,6	14,2	64,3
Итого:	430	4,6	4,8	71,1	339,0