

**Меню**  
**18 декабря 2025 года**

| Наименование блюда                        | Выход | Химический состав |         |                | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал |
|---|-------|-------------------|---------|----------------|-------------------------------------|
|   |       | Белки. г          | Жиры, г | Углеводы,<br>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                              |
| Полдник                                   |       |                   |         |                |                                     |
| 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                               |