

**Меню**  
**25 ноября 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                                |
| Горошек зеленый консервированный        | 40    | 1,6               | 0,2     | 2,99           | 19,35                               |
| Какао на молоке                         | 180   | 0,4               | 0,2     | 0,2            | 4,2                                 |
| Хлеб пшеничный с маслом сливочным       | 25/10 | 2,0               | 8,9     | 13,4           | 138,3                               |
| Итого:                                  | 405   | 11,8              | 16,3    | 16,99          | 257,55                              |
| II завтрак                              |       |                   |         |                |                                     |
|                                         |       |                   |         |                |                                     |
| Обед                                    |       |                   |         |                |                                     |
| Салат «Свеколка»                        | 50    | 0,7               | 0       | 4,0            | 18,9                                |
| Щи из свежей капусты с мясом и сметаной | 180   | 1,5               | 0,2     | 9,5            | 46,7                                |
| Подлива из печени                       | 70    | 18,62             | 12,04   | 12,18          | 232,4                               |
| Греча отварная с маслом сливочным       | 130   | 5,9               | 3,66    | 32,1           | 181,72                              |
| Компот из кураги и изюма                | 180   | 0                 | 0       | 23,0           | 93,0                                |
| Хлеб ржаной                             | 40    | 1,8               | 0,2     | 19,9           | 85,6                                |
| Итого:                                  | 650   | 28,52             | 16,1    | 100,68         | 658,32                              |
| Полдник                                 |       |                   |         |                |                                     |
| Печенье                                 | 40    | 2,9               | 4,0     | 30,6           | 190,0                               |
| Йогурт питьевой                         | 210   | 10,2              | 3,11    | 7,07           | 106,25                              |
| Итого:                                  | 250   | 13,1              | 7,11    | 37,67          | 296,25                              |
| Ужин                                    |       |                   |         |                |                                     |
| Картофель тушеный по - домашнему        | 190   | 7,43              | 14,84   | 27,2           | 272,02                              |
| Огурец свежий                           | 30    | 0,1               | 0,4     | 0              | 2,51                                |
| Чай с сахаром                           | 200   | 0,32              | 0,11    | 16,27          | 66,30                               |
| Хлеб пшеничный                          | 35    | 2,4               | 0,8     | 16,2           | 76,2                                |
| Итого:                                  | 455   | 10,25             | 16,15   | 59,67          | 417,03                              |