

**Меню**  
**29 декабря 2025 года**

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180	5,4	7,6	30,0	201,0
Кофеинный напиток	180	0,2	0	7,9	32,2
Хлеб пшеничный с маслом сливочным	30/10	2,6	4,4	18,2	126,1
<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>8,2</b>	<b>12,0</b>	<b>56,1</b>	<b>359,30</b>
<b>II завтрак</b>					
<b>Обед</b>					
Сельдь с/с	40	5,6	5,8	1,5	99,4
Суп – лапша на курином б-не	180	6,4	6,3	0,9	83,4
Картофель тушеный с курицей	180	14,74	18,13	15,96	292,53
Компот из изюма и кураги	180	0,3	0,1	16,3	68,5
Хлеб ржаной	40	1,8	0,2	19,9	85,6
<b>Итого:</b>	<b>620</b>	<b>28,84</b>	<b>22,23</b>	<b>71,46</b>	<b>579,13</b>
<b>Полдник</b>					
Кекс	50	2,35	2,15	7,1	88,5
Чай с сахаром	200	0,1	0	0,3	1,2
<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>2,45</b>	<b>2,15</b>	<b>7,4</b>	<b>89,7</b>
<b>Ужин</b>					
Каша гречневая рассыпчатая	180	7,5	5,6	38,5	225,9
Молоко	200	5,6	4,9	9,3	104,3
Хлеб пшеничный	20	1,9	0,6	14,2	64,3
<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>15,0</b>	<b>11,1</b>	<b>62,0</b>	<b>394,5</b>