

**Меню**  
**29 декабря 2025 года**

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки. г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180	5,4	7,6	30,0	201,0
Кофейный напиток	180	0,2	0	7,9	32,2
Хлеб пшеничный с маслом сливочным	30/10	2,6	4,4	18,2	126,1
Итого:	400	8,2	12,0	56,1	359,30
II завтрак					
Обед					
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
Итого:	620	28,84	22,23	71,46	579,13
Полдник					
Кекс	50	2,35	2,15	7,1	88,5
Чай с сахаром	200	0,1	0	0,3	1,2
Итого:	250	2,45	2,15	7,4	89,7
Ужин					
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
Итого:	400	15,0	11,1	62,0	394,5