

***Меню***  
***14 января 2026 года***

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки. г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
Творожная запеканка со сметанным соусом	150/30	2,2	1,3	6,3	44,0
Кофеинный напиток на молоке	180	0,2	0	1,1	4,9
Хлеб пшеничный с маслом сливочным	30/10	2,6	4,4	18,2	126,1
<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>5,0</b>	<b>5,7</b>	<b>25,6</b>	<b>175,0</b>
<b>II завтрак</b>					
<b>Обед</b>					
Суп гороховый с мясом	180	4,6	3,21	13,39	101,26
Картофель тушеный с мясом	180	18,62	14,4	13,0	250,0
Морс из красной смородины	180	0,1	0,1	22,43	92,5
Хлеб ржаной	40	1,7	0,2	19,4	84,4
<b>Итого:</b>	<b>580</b>	<b>25,02</b>	<b>17,91</b>	<b>68,22</b>	<b>528,16</b>
<b>Полдник</b>					
Печенье	50	2,3	3,84	25,6	139,5
Чай на молоке	200	0,1	0	0,2	1,2
<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>2,4</b>	<b>3,84</b>	<b>25,8</b>	<b>140,7</b>
<b>Ужин</b>					
Каша манная молочная	200	5,8	7,9	24,7	183,44
Чай с сахаром	200	0,1	-	16,0	66,3
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,72	15,96	76,3
<b>Итого:</b>	<b>430</b>	<b>8,18</b>	<b>8,62</b>	<b>56,66</b>	<b>326,04</b>