

| Меню на 15 ИЮЛЯ 2025 г.                              |              | День 2- ой       |       |        |                         |         |
|------------------------------------------------------|--------------|------------------|-------|--------|-------------------------|---------|
| Наименование блюд и продуктов                        | Масса порции | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая ценность | Витамин |
|                                                      |              | белки            | жиры  | угл-ды | Ккал                    | С       |
| ЗАВТРАК                                              |              |                  |       |        |                         |         |
| Каша полбяная молочная с маслом сливочным            | 180/3        | 4,83             | 7,26  | 29,50  | 202,64                  |         |
| Какао с молоком                                      | 180/6        | 3,67             | 3,19  | 5,99   | 58,83                   | 1,43    |
| Бутерброд с сыром, маслом сливочным                  | 30/10/5      | 4,93             | 7,16  | 15,49  | 146,10                  |         |
| Итого:                                               | 414          | 13,43            | 17,61 | 50,98  | 407,57                  | 1,43    |
| 2 - ой ЗАВТРАК                                       |              |                  |       |        |                         |         |
| Сок (или нектар)                                     | 180          | 0,90             |       | 18,18  | 76,00                   | 3,60    |
| Итого:                                               | 180          | 0,90             | 0,00  | 18,18  | 76,00                   | 3,60    |
| ОБЕД                                                 |              |                  |       |        |                         |         |
| Салат из картофеля с солеными огурцами               | 60           | 0,73             | 4,71  | 5,38   | 66,84                   | 3,62    |
| Борщ со свежей капустой, картофелем, со сметаной     | 180/7        | 1,50             | 4,77  | 8,11   | 87,64                   | 7,66    |
| Тефтели куриные запеченные в сметанно-томатном соусе | 50/25        | 6,23             | 6,46  | 7,36   | 112,50                  | 0,38    |
| Макаронные изделия отварные с маслом сливочным       | 130/3        | 4,93             | 2,75  | 27,70  | 155,22                  | 0,00    |
| Компот из свежих яблок                               | 180          | 0,14             | 0,14  | 13,20  | 55,26                   | 0,81    |
| Хлеб пшеничный                                       | 25           | 1,90             | 0,20  | 12,30  | 58,75                   | 0,00    |
| Хлеб ржаной                                          | 45           | 2,97             | 0,54  | 17,82  | 89,10                   |         |
| Итого:                                               | 705          | 18,39            | 19,57 | 91,87  | 625,31                  | 12,47   |
| ПОЛДНИК                                              |              |                  |       |        |                         |         |
| Молоко кипяченое                                     | 180          | 5,22             | 4,50  | 8,64   | 96,30                   | 2,34    |
| Кондитерские изделия                                 | 20           | 1,28             | 3,36  | 13,70  | 90,20                   |         |
| УЖИН                                                 |              |                  |       |        |                         |         |
| Запеканка творожная с повидлом                       | 120/30       | 13,34            | 14,53 | 49,10  | 418,50                  | 2,14    |
| Чай с сахаром и лимоном                              | 180/6/7      | 0,13             | 0,03  | 6,23   | 26,48                   | 2,83    |
| Итого:                                               | 543          | 19,97            | 22,42 | 77,67  | 631,48                  | 7,31    |
| ВСЕГО:                                               | 1842         | 52,68            | 59,59 | 238,71 | 1740,36                 | 24,81   |

