Завтрак



Полдник



МЕНЮ
09 апреля 2026

День 1

№ СТ	Наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
	ЗАВТРАК						
1,3	Бутерброд с маслом и сыром	20 10	101	40 20	127	40 35	248
262	Каша манная молочная жидкая с маслом	180	176	230	196	230	196
501	кофейный напиток	200	95	200	95	200	103
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
гн	фрукт	120	92	200	121	200	137
	ОБЕД						
141	помидор свежий	60	38	80	50	100	67
139	Суп гороховый с гренками	200/20	186	250 / 20	207	250 / 20	207
	гренки из пшеничного хлеба	20		20		20	
97	Вершники рыбные	70	133	120	219	120	219
520	Пюре картофельное	130	115	180	165	180	165
638	жаркое из курицы	180	87	200	95	200	95
гн	Хлеб пшеничный	0		20	34	60	102
гн	Хлеб ржаной	40	81	40	81	60	121
	ПОЛДНИК						
гн	пряник	50	105	50	105	50	105
гн	сок	200	90	200	90	200	90
гн		0		100	95	100	95
	УЖИН						
22	огурец свежий	60	51	80	68	100	85
587	Фрикадельки из мяса паровые с соусом	70/30	97	90/50	165	100/50	184
248	каша гречневая	130	128	150	148	180	177
686	Чай с сахаром и лимоном	180 /5	42	200/5	42	200/5	42
гн	Хлеб пшеничный	20	34	20	34	20	34
гн	Хлеб ржаной	0		0		20	60
	ВТОРОЙ УЖИН						
гн	Молоко кипяченое	10	16	20	42	20	42
гп	печенье	180	76	180	76	200	95

Повар Погудина С.П.

Спец по соц работе Кобцева О.В.

Второй завтрак



Ужин



Обед



Второй ужин





Приятного аппетита!