

# МЕНЮ

23 МАРТА 2026 г.

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" И ГРЕЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ		155	5,8	7,1	22,9	174,5
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		180	0,1		10,0	41,6
ПЕЧЕНЬЕ		20	1,5	3,0	14,0	88,8
			<b>7,4</b>	<b>10,1</b>	<b>46,9</b>	<b>304,9</b>
<b>II Завтрак</b>						
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ		100	0,4		11,3	46,0
			<b>0,4</b>		<b>11,3</b>	<b>46,0</b>
<b>Обед</b>						
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ		180	3,5	3,4	13,6	99,2
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ		160	19,2	16,6	19,8	300,5
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ		180	0,4	0,2	32,5	129,2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ		30	1,9	0,3	12,3	59,4
			<b>25,0</b>	<b>20,5</b>	<b>78,2</b>	<b>588,3</b>
<b>Полдник</b>						
ЗАПЕКАНКА ПШЕННАЯ		150	4,6	3,8	32,9	174,5
МОЛОКО СГУЩЕНОЕ ЖИРНОСТЬЮ 8,5		7	0,3	0,6	3,8	21,8
ЧАЙ С МОЛОКОМ		180	2,8	2,2	13,9	86,4
БАТОН ПРОСТОЙ		30	2,3	0,3	14,3	69,3
			<b>10,0</b>	<b>6,9</b>	<b>64,9</b>	<b>352,0</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>42,8</b>	<b>37,5</b>	<b>201,3</b>	<b>1 291,2</b>

# МЕНЮ

23 МАРТА 2026 г.

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" И		200	7,4	9,1	29,6	225,0
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		200	0,1		11,1	46,1
ПЕЧЕНЬЕ		20	1,5	3,0	14,0	88,8
			<b>9,0</b>	<b>12,1</b>	<b>54,7</b>	<b>359,9</b>
<b>II Завтрак</b>						
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ		120	0,5		13,6	55,2
			<b>0,5</b>		<b>13,6</b>	<b>55,2</b>
<b>Обед</b>						
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ		200	3,7	3,8	15,8	112,8
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ		200	24,0	22,7	24,8	389,2
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		200	0,6	0,1	31,7	131,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ		40	2,7	0,4	17,0	81,6
			<b>31,0</b>	<b>27,0</b>	<b>89,3</b>	<b>714,6</b>
<b>Полдник</b>						
ЗАПЕКАНКА ПШЕННАЯ		200	7,3	13,1	43,8	323,2
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ ЖИРНОСТЬЮ 8,5		10	0,5	0,8	5,4	31,1
БАТОН ПРОСТОЙ		40	3,1	0,4	19,1	92,3
			<b>14,0</b>	<b>16,7</b>	<b>83,7</b>	<b>542,5</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>54,5</b>	<b>55,8</b>	<b>241,3</b>	<b>1 672,2</b>