

МЕНЮ

12 ЯНВАРЯ 2026 г.

| Наименование блюда | Выход | | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал |
|--|-----------|-------------|-------------------|---------|--------------|-------------------------------|
| | Брутто, г | Нетто, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Завтрак | | | | | | |
| 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 |
| | | | 7,4 | 10,1 | 46,9 | 304,9 |
| II Завтрак | | | | | | |
| ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ | | 100 | 0,4 | | 11,3 | 46,0 |
| | | | 0,4 | | 11,3 | 46,0 |
| Обед | | | | | | |
| 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 |
| | | | 25,0 | 20,5 | 78,2 | 588,3 |
| Полдник | | | | | | |
| ЗАПЕКАНКА ПШЕНИЧНАЯ | | 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 |
| | | | 10,0 | 6,9 | 64,9 | 352,0 |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: | | 42,8 | 37,5 | | 201,3 | 1 291,2 |

МЕНЮ

12 ЯНВАРЯ 2026 г.

| Наименование блюда | Выход | | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал |
|-------------------------------|-----------|----------|-------------------|-------------|--------------|-------------------------------|
| | Брутто, г | Нетто, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Завтрак | | | | | | |
| 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 |
| | | | 9,0 | 12,1 | 54,7 | 359,9 |
| II Завтрак | | | | | | |
| ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ | 120 | | 0,5 | | 13,6 | 55,2 |
| | | | 0,5 | | 13,6 | 55,2 |
| Обед | | | | | | |
| 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 |
| | | | 31,0 | 27,0 | 89,3 | 714,6 |
| Полдник | | | | | | |
| ЗАПЕКАНКА ПШЕНИЧНАЯ | 200 | | 7,3 | 13,1 | 43,8 | 323,2 |
| МОЛОКО СГУЩЕНОЕ ЖИРНОСТЬЮ 8,5 | 10 | | 0,5 | 0,8 | 5,4 | 31,1 |
| БАТОН ПРОСТОЙ | 40 | | 3,1 | 0,4 | 19,1 | 92,3 |
| | | | 14,0 | 16,7 | 83,7 | 542,5 |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: | | | 54,5 | 55,8 | 241,3 | 1 672,2 |