

# МЕНЮ

20 АПРЕЛЯ 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 СГУЩЕННОЕ 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

20 АПРЕЛЯ 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>                |