

МЕНЮ на 14 АВГУСТА 2025

прием пищи	наименование блюда	выход блюда		энергетическая ценность (ккал)	
		я	с	я	с
завтрак	каша пшенная молочная	150	200	159	221
	какао на молоке	150	200	89	118,67
	хлеб пшеничный	30	40	67,8	90,4
	масло сливочное	5	8	33,1	52,96
ИТОГО		335	448	348,9	483,03
2-й завтрак	банан	100	110	89	97,9
ИТОГО		100	110	89	97,9
обед	суп картофельный с фасолью и курице	160	200	92,82	153
	рыба отварная	60	70	61	70
	рис отварной	115	150	128,8	168
	огерек свежий	20	25	7	8
	лимонный напиток	150	200	68,99	91,99
	хлеб ржаной	40	50	74,72	93,4
полд- ник		545	695	433,33	584,39
	вафли	40	50	192	240
	кисель из варенья	150	200	67,05	89,4
ИТОГО		190	250	259,05	329,4
	лапшевник с творогом	180	210	171,36	190,4
	чай сладкий	190	200	36	40
	хлеб пшеничный	30	40	67,8	90,4
ИТОГО		400	450	275,16	320,8
ИТОГО за день		1570	1953	1405,44	1815,52