

**МЕНЮ на 19 ИЮНЯ 2026**

прием пищи	наименование блюда	выход блюда		энергетическая ценность (ккал)	
		я	с	я	с
завтрак	запеканка творожная со смет.соусом	130	180	320,67	421,6
	кофейный напиток на молоке	160	200	70	93
	хлеб пшеничный	30	40	67,8	90,4
	масло сливочное	5	10	37,4	74,75
<b>ИТОГО</b>		<b>325</b>	<b>430</b>	<b>495,87</b>	<b>679,75</b>
2-й завтрак	сок	150	180	76	88,8
<b>ИТОГО</b>		<b>150</b>	<b>180</b>	<b>76</b>	<b>88,8</b>
обед	салат из свежих овощей	20	25	12	15
	щи из свежей капусты с курицей и сметаной	180	200	102,67	125,3
	голубцы ленивые со смет соусом из кури	170	200	164	219
	компот из свежих плодов	150	200	84,75	113
	хлеб ржаной	40	50	74,72	93,4
<b>ИТОГО</b>		<b>560</b>	<b>675</b>	<b>438,14</b>	<b>565,7</b>
ПОЛДНИК	ватрушка с творогом	60	75	173	230
	чай сладкий	160	200	36	40
<b>ИТОГО</b>		<b>220</b>	<b>275</b>	<b>209</b>	<b>270</b>
ужин	вермишель в молоке с маслом слив	180	220	129,6	158,4
	чай сладкий	190	200	36	40
	хлеб пшеничный	30	40	67,8	90,4
<b>ИТОГО</b>		<b>400</b>	<b>460</b>	<b>233,4</b>	<b>288,8</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1655</b>	<b>2020</b>	<b>1452,41</b>	<b>1893,05</b>