



# МЕНЮ

## 12 и старше

### ДЕНЬ 3

29.01.2025

| Наименование блюда                         | Выход     |          | Химический состав |         |             | Энергетическая<br>ценность, ккал |
|--------------------------------------------|-----------|----------|-------------------|---------|-------------|----------------------------------|
|                                            | Брутто, г | Нетто, г | Белки, г          | Жиры, г | Углеводы, г |                                  |
| Завтрак                                    |           |          |                   |         |             |                                  |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ                          | 50        |          | 5,1               | 4,2     | 11,5        | 104,1                            |
| КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ<br>ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ | 210       |          | 9,0               | 12,8    | 34,5        | 288,6                            |
| КАКАО С МОЛОКОМ                            | 200       |          | 3,8               | 3,0     | 24,5        | 140,2                            |
| МАНДАРИН                                   | 100       |          | 0,8               | 0,2     | 7,5         | 38,0                             |
|                                            |           |          | 18,7              | 20,2    | 78,0        | 570,9                            |
| Обед                                       |           |          |                   |         |             |                                  |
| ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ                           | 120       |          | 1,7               | 12,1    | 11,9        | 163,6                            |
| БОРЩ С МЯСОМ                               | 250       |          | 8,9               | 10,9    | 14,9        | 193,2                            |
|                                            |           |          |                   |         |             |                                  |
| СЕРДЦЕ В СОУСЕ                             | 100       |          | 13,9              | 6,2     | 5,5         | 133,4                            |
| КАПУСТА ТУШЕНАЯ                            | 230       |          | 5,4               | 6,4     | 22,9        | 173,8                            |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                | 30        |          | 2,0               | 0,3     | 14,4        | 67,6                             |
| КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ                           | 200       |          |                   |         | 29,2        | 116,8                            |
|                                            |           |          | 34,1              | 36,9    | 115,0       | 930,9                            |
| Полдник                                    |           |          |                   |         |             |                                  |
| ОЛАДЬИ ИЗ ТВОРОГА                          | 135       |          | 9,0               | 10,4    | 6,2         | 156,2                            |
| МОЛОКО СГУЩЕННОЕ                           | 20        |          | 1,4               | 1,6     | 10,9        | 64,0                             |
| СОК ВИШНЕВЫЙ                               | 200       |          | 1,4               | 0,4     | 22,1        | 98,9                             |
|                                            |           |          | 11,8              | 12,4    | 39,2        | 319,1                            |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:                             |           |          | 64,6              | 69,5    | 232,2       | 1 820,9                          |