



## Меню

Дата: 30.09.2025

| Приём пищи                      | Наименование блюда                 | Вес блюда   | Энергетическая ценность |
|---------------------------------|------------------------------------|-------------|-------------------------|
| Завтрак                         | Каша геркулесовая молочная с\м     | 200/2       | 241,2                   |
|                                 | Кофейный напиток                   | 200         | 106,9                   |
|                                 | Хлеб пшенич. в/с с маслом сливочн. | 30/7        | 118,9                   |
| <b>Итого за завтрак:</b>        |                                    | <b>439</b>  | <b>467 (20,4%)</b>      |
| Второй завтрак                  | Яблоко                             | 100         | 96                      |
| <b>Итого за второй завтрак:</b> |                                    | <b>100</b>  | <b>96</b>               |
| Обед                            | Свекольник на к/б со сметаной      | 200/5       | 117,9                   |
|                                 | Рожки с маслом                     | 100         | 113,7                   |
|                                 | Котлета, соус                      | 70/50       |                         |
|                                 | Салат «Витаминка»                  | 60          |                         |
|                                 | Компот                             | 200         | 98,9                    |
|                                 | Хлеб пшенич. в/с                   | 40          | 96,8                    |
| <b>Итого за обед:</b>           |                                    | <b>670</b>  | <b>618 (34,4%)</b>      |
| Полдник                         | Ватрушка с ябл.                    | 70          | 183                     |
|                                 | Чай сладкий                        | 200         | 38,3                    |
| <b>Итого за полдник:</b>        |                                    | <b>270</b>  | <b>221,3 (15,5%)</b>    |
| <b>Итого за день:</b>           |                                    | <b>1479</b> | <b>1402,3 (100,1%)</b>  |