

ГОБУСОН МДИУОД

Утверждаю

Директор

Меню 12 сентября 2025г.

Детское отделение

Завтрак:	Каша овсяная из геркулеса жидкая 300,0/10,0	317,65
	Хлеб ржаной 60,0	123,6
	Какао с молоком вар. № 2 (алл – чай) 200,0 (200,0)	138,29
	Хлеб пшеничный (батон нарезной) 60,0	155,4
	Масло сливочное 10,0	66,1
	Сыр порциями 27,0	92,61
Всего завтрак :		893,65 ккал
Обед:	Суп картофельный с крупой 400,0	307,99
	Рыба отварная (мясо отварное– алл.) 75,0 (70,0)	71,33
	Картофель тушеный 220,0	260,27
	Соус томатный 50,0	79,3
	Салат «Мазайка» 100,0	103,9
	Сок яблочный 200,0	92
	Хлеб ржаной, хлеб отрубной 70,0/60,0	144,2/149,4
Всего обед:		1208,38 ккал
Полдник:	Шанежка с творогом 50,0	229,42
	Кондитерские изделия 15,0	54,9
	Компот из сухофруктов 200,0	89,07
	Фрукты 189,0	88,83
Всего полдник :		462,22 ккал
Ужин:	Птица отварная 80,0	274,96
	Рагу овощное тушеное 250,0	141,9
	Помидор свежий со свежей зеленью 65,0	16,08
	Сырники и творога с джемом 50,0/7,0	140,38
	Напиток из свежемороженых ягод 200,0	91,20
	Хлеб ржаной 20,0 Хлеб пшеничный (батон нарезной) 20,0	41,2/51,8
Всего ужин :		757,51 ккал
2 ужин:	Кисломолочный продукт 200,0; Хлеб пшеничный (батон нарезной) 30,0	100,0/77,7
Всего 2-й ужин :		177,7 ккал
ИТОГО за день		3499,46 ккал