

Утверждаю		
Дата: 12.12.2025	Масса порции (если/сад)	Калорийность порции
Завтрак 1		
Каша овсяная Геркулесовая молочная	150/170	109,2/124,1
Бутерброд с маслом	30/5/40/10	111,6/170,8
Какао с молоком	150/200	60,8/100,4
Завтрак 2		
Напиток из шиповника	100/100	32,4/32,4
Обед		
Салат картофельный с солёным огурцом и зелёным горошком	30/50	28,7/47,8
Суп Волна с мясом птицы	180/200	108,5/120,9
Соус томатный	30/50	23,0/38,0
Каша ячневая рассыпчатая	110/130	136,6/196,4
Котлеты из говядины	60/70	177,0/221,3
Компот из с/ф	150/200	60,8/81,0
Хлеб пшеничный	30/40	70,5/94,0
Полдник		
Пряник промышленного производства	50/50	190,0/190,0
Чай с лимоном	150/150	20,4/27,9
Ужин		
Капуста тушенная с мясом	150	203,7
Компот из кураги	200	66,9
Хлеб пшеничный	40	94,0
Итого калорий в день		1129,5/1809,6