

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Меню**  **на 29 июля 2025 г.** | | | |  |  |
| **№ п/п** | **Наименование блюда** | **Выход блюда, гр.** | **Энергетическая ценность (ккал)** |
|
|  | **Завтрак** |  |  |
| 1 | Суп молочный с крупой «Геркулес» | 180/150 | 129,76/108,13 |
| 2 | Чай с сахаром | 180/10/150/7 | 38,32/31,94 |
| 3 | Бутерброды с сыром | 45 | 122,32 |
|  | **2 завтрак** |  |  |
| 1 | Яблоки | 114/100 | 47,00 |
|  | **Обед** |  |  |
| 1 | Борщ с капустой и картофелем | 180 | 95,49 |
| 2 | Рис отварной с овощами | 130 | 152,55 |
| 3 | Рыба, тушенная в томате с овощами | 50/70 | 57,51/80,52 |
| 4 | Салат из свеклы | 50/40 | 37,54/46,92 |
| 5 | Хлеб ржаной | 25 | 43,50 |
| 6 | Хлеб пшеничный | 25 | 58,75 |
| 7 | Компот из сушеных фруктов | 150/180 | 117,51/141,01 |
|  | **Полдник** |  |  |
| 1 | Омлет натуральный | 100 | 152,10 |
| 2 | Хлеб ржаной | 25 | 43,50 |
| 3 | Молоко кипяченое | 180 | 102,06 |
|  | **ИТОГО** | **1385/1515** | **1161/1245,6** |