

ГОБУСОН
«МОНЧЕГОРСКИЙ ДОМ-ИНТЕРНАТ»

Утверждаю
Директор

Меню 12 сентября 2026г.
Детское отделение

Завтрак:	Каша пшеничная молочная жидкая 300,0/10,0	424,40
	Хлеб ржаной 60,0	123,6
	Кофейный напиток на сгущен. молоке (вар.№2) 200,0	87,69
	Хлеб пшеничный(батон нарезной) 60,0	155,4
	Масло сливочное 10,0	66,1
	Всего завтрак :	857,18 ккал
Обед:	Борщ с капустой и картофелем 400,0/10,0	278,85
	Мясо тушеное 70,0	331,81
	Макароны отварные 200,0/11,0	249,71
	Салат со свежим огурцом, свежей зеленью и луком 80,0	10,4
	Сок яблочный 200,0	92
	Хлеб ржаной, хлеб отрубной 70,0/60,0	144,2/149,4
	Всего обед :	1256,36 ккал
Полдник:	Запеканка из творога со сгущенным молоком 180,0/10,0	384,90
	Чай с лимоном 200,0/8,0	70,60
	Фрукты 178,0	83,66
	Всего полдник :	539,16 ккал
Ужин:	Рыба припущенная в молоке 120,0 (аллерг.-мясо отварное 100,0)	158,0
	Картофель отварной 250,0/13,5	310,09
	Помидор свежий 60,0	14,4
	Напиток из шиповника 200,0	132,6
	Кондитерские изделия 15,0	63,3
	Хлеб ржаной 20,0 Хлеб пшеничный(батон нарезной)20,0	41,2/51,8
	Всего ужин :	771,39 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 3601,79 ккал	