

## Меню на 28.01.2026 г

С 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

### ЗАВТРАК

| № тех.<br>Карта и<br>№рец. | Приём пищи, наименование блюда              | Масса<br>порц., г | Энерг.<br>ценнос<br>ть,<br>ккал. |
|----------------------------|---|-------------------|----------------------------------|
| 469                        | Запеканка Творожная со сгущенным<br>молоком | 150/20            | 334                              |
| 42/368                     | Фрукты                                      | 100               | 44                               |
| 1014                       | Отвар шиповника                             | 200               | 37,88                            |
| 8                          | Бутерброд с маслом                          | 40/10             | 129                              |
|                            |   |                   |                                  |

### ОБЕД

| № тех.<br>Карта и<br>№ рец | Приём пищи, наименование блюда                          | Масса<br>порции<br>, г | Энерг.<br>ценность<br>, ккал. |
|----------------------------|---|------------------------|-------------------------------|
| 169                        | Борщ из свежей капусты на мясном<br>бульоне со сметаной | 250                    | 163,5                         |
| 90/379                     | Жаркое по Домашнему                                     | 200                    | 313,55                        |
| 454                        | Выпечка   | 70                     | 163,6                         |
| 7                          | Хлеб ржаной   | 100                    | 181                           |
| 12/685                     | Чай с сахаром и лимоном                                 | 200                    | 58                            |

