

ГОБУСОН
«МОНЧЕГОРСКИЙ ДОМ-ИНТЕРНАТ»
Утверждаю
Директор

Меню 16 января 2026 г.
Детское отделение

Завтрак:	Каша овсяная из геркулеса жидкая 300,0/5,0	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 :		893,64 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	260,268
	Соус томатный 50,0	79,3
	Салат «Степной» 100,0	97,2
	Сок яблочный 200,0	92
	Хлеб ржаной, хлеб отрубной 70,0/60,0	144,2/149,4
Всего обед:		1201,69 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
	Капуста тушёная 250,0	105,27
	Перец болгарский в томатном соке (консервы-«Лечо»)70,0	38,5
	Сырники и творога с джемом 50,0/7,0	140,38
	Напиток из свежемороженных ягод 200,0	91,20
	Хлеб ржаной 20,0 Хлеб пшеничный (батон нарезной) 20,0	41,2/51,8
Всего ужин :		743,3 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		3478,55 ккал