

ГОБУСОН

«МОНЧЕГОРСКИЙ ДОМ-ИНТЕРНАТ»

Утверждаю

Директор

Меню 07 июля 2026г.

Детское отделение

Завтрак:	Каша ячневая молочная вязкая 300,0/6,5	367,43
	Хлеб ржаной 60,0	123,6
	Какао с молоком 200,0 (вар. №1) (аллерг. - Чай с сахаром 200,0)	177,3
	Хлеб пшеничный (батон нарезной) 60,0	155,4
	Масло сливочное 10,0	66,1
Всего завтрак :		889,83 ккал
Обед:	Борщ с капустой и картофелем 400,0/10,0	362,61
	Плов из отварной птицы 210,0	519,195
	Огурец мелко нашинкованный 50,0	7,14
	Сок яблочный 200,0	92,0
	Хлеб ржаной, хлеб отрубной 70,0/60,0	144,2/149,4
Всего обед:		1274,54 ккал
Полдник:	Сырники из творога с джемом 160,0/15,0	430,49
	Чай с сахаром 200,0	56,85
	Фрукты 75,0	72,0
Всего полдник :		559,34 ккал
Ужин:	Рыба, припущенная в молоке 120,0 (алл-мясо тушёное 70,0/70,0)	158,0
	Пюре картофельное запеченное 200,0/13,0	285,75
	Салат из свежих помидор 75,0	67,47
	Напиток из шиповника 200,0	132,6
	Кондитерские изделия 20,0	64,2
	Хлеб ржаной 20,0, хлеб пшеничный (батон нарезной) 20,0	41,2/51,8
Всего ужин :		801,01 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		3702,42 ккал