

ГОБУСОН
«МОНЧЕГОРСКИЙ ДОМ-ИНТЕРНАТ»
Утверждаю
Директор

Меню 31 января 2026 г.
Детское отделение

Завтрак:	Каша пшеничная молочная жидкая 300,0/10,0	424,40
	Хлеб ржаной 60,0	123,6
	Кофейный напиток на сгущенном 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	239,95
	Мясо тушеное 70,0	331,81
	Макароны отварные 200,0/11,0	249,71
	Салат из с/сол.огурцов с луком 50,0	34,52
	Сок яблочный 200,0	92
	Хлеб ржаной, хлеб отрубной 70,0/60,0	144,2/149,4
Всего обед :		1241,59 ккал
Полдник:	Запеканка из творога со сгущенном молоком 180,0/10,0	384,90
	Чай с лимоном 200,0/8,0	70,60
	Фрукты 183,0	86,01
Всего полдник :		541,51ккал
Ужин:	Рыба припущенная в молоке 120,0 (аллерг.-мясо отварное 100,0)	158,0
	Картофель отварной 250,0/10,0	266,58
	Кукуруза консервированная 50,0	29,0
	Напиток из шиповника 200,0	132,6
	Кондитерские изделия 15,0	81,3
	Хлеб ржаной 20,0 Хлеб пшеничный(батон нарезной) 20,0	41,2/51,8
Всего ужин :		760,47 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		3578,45 ккал