



Утверждаю:  
Начальник ЛДП «Тополёк»  
Бондарук Л.М.

**МЕНЮ 06.06.2025г.**

| Блюдо                            | Выход, г   | Калорийность | Белки       | Жиры        | Углеводы     |
|----------------------------------|------------|--------------|-------------|-------------|--------------|
| <b>Завтрак</b>                   |            |              |             |             |              |
| Каша вязкая молочная ячневая     | 200        | 7.2          | 9.3         | 34.1        | 249          |
| Какао с молоком                  | 200        | 4.7          | 3.5         | 12.5        | 100.4        |
| Хлеб пшеничный                   | 30         | 2.3          | 0.2         | 14.8        | 70.3         |
| Хлеб ржано-пшеничный             | 20         | 1.3          | 0.2         | 7.9         | 39.1         |
| Яблоко                           | 200        | 0.8          | 0.8         | 19.6        | 88.8         |
| <b>Итого за Завтрак</b>          | <b>660</b> | <b>16.3</b>  | <b>14</b>   | <b>88.9</b> | <b>547.6</b> |
|                                  |            |              |             |             |              |
| <b>Обед</b>                      |            |              |             |             |              |
| Свекла отварная дольками         | 60         | 0.9          | 0.1         | 5.2         | 25.2         |
| Сыр твердых сортов в нарезке     | 30         | 7            | 8.9         | 0           | 107.5        |
| Щи из свежей капусты со сметаной | 200        | 4.7          | 5.6         | 5.7         | 92.2         |
| Макароны отварные                | 150        | 5.3          | 4.9         | 32.8        | 196.8        |
| Курица тушеная с морковью        | 100        | 14.1         | 5.8         | 4.4         | 126.4        |
| Компот из смородины              | 200        | 0.3          | 0.1         | 8.4         | 35.5         |
| Хлеб пшеничный                   | 60         | 4.6          | 0.5         | 29.5        | 140.6        |
| Хлеб ржаной                      | 30         | 2            | 0.4         | 10          | 51.2         |
| <b>Итого за Обед</b>             | <b>830</b> | <b>38.9</b>  | <b>26.3</b> | <b>96</b>   | <b>775.4</b> |