



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

МЕНЮ 20.06.2025г.

Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак					
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
Итого за Завтрак	660	16.3	14	88.9	547.6
Обед					
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
Итого за Обед	830	38.9	26.3	96	775.4