

Ежедневное меню
основного
(организованного)
питания



24 сентября 2025

Завтрак 8-30	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Вит С мг
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	7,4	7,9	32,1	158,0	1,3
Батон с маслом	45	3,9	7,7	23,6	181	0
Мол	180	1,4	1,4	11,2	61	0,25
Вит 10-30						
Напиток из шиповника	150	0,4	0,4	9,8	42,2	10,0
Обед 12-00						
Салат из моркови и яблок с растительным маслом	50	1,0	4,0	6,3	26,99	0
Суп-пюре из разных овощей с гренками	180/20	3,4	5,4	22,9	146	6,6
Плов из филе индейки	180	18,5	20,6	43,2	436	1,2
Напиток из шиповника	180	0,5	0	19,9	72	50,2
Хлеб ржаной	35	2,0	3,7	13,2	90	0
Уплотненный полдник 15-30						
Капустная запеканка	130	4,8	5,0	18,4	129	0,3
Соус молочный	20	0,7	1,4	4,5	33	0,1
Чай	180	0	0	9,1	35	0
Хлеб пшеничный	25	2,0	3,7	13,2	90	0
Печенье	20	0	0	0,021	90	0,2
Итого		56,4	60,3	211	1555	72

Рекомендации на домашний ужин:
Кисломолочные продукты, блюда из картофеля, фрукты.
Приятного аппетита!

Стоимость дня: 148,59руб