

Ежедневное меню основного (организованного) питания



28 октября 2025
5 группа

Завтрак 8:30	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Вит С мг
Каша манная молочная с сахаром и сливочным маслом	150	9,8	13,1	1,7	164	0,3
Хлеб с маслом	25	3,9	7,7	23,6	181	0
Кофейный напиток на молоке	150	3,0	2,9	13,4	105,9	0,5
Второй завтрак 10:00						
Напиток из шиповника	100	0,4	0,4	9,8	42,2	10,0
Обед 12:00						
Винегрет с солеными огурцами и растительным маслом	30	0,9	5,0	4,1	64	1
Суп «здоровье» с геркулесом	180	1,9	6,6	12,2	102	3,3
Биточки из мяса кур	60	13,1	12,9	6,5	190	0,3
Гарнир овощной сборный	100	5,3	3,9	6,5	118	0
Компот из сухофруктов	150	0,5	0	19,9	72	50,2
Хлеб ржаной	30	2,0	3,7	13,2	90	0
Уплотненный полдник 15:30						
Рыба запеченная с овощами в омлете	110	11	1,6	6,4	84	0,1
Чай	150	0	0	9,1	35	0
Хлеб пшеничный	15	2,0	3,7	13,2	90	0
Пряник	30	0	0	0,021	90	0,2
Итого		56,4	66,1	223	1465	67

Рекомендации на домашний ужин:
Молоко или кисломолочные продукты

Стоимость дня: 112,19 руб

**Ежедневное меню
основного
(организованного)
питания**



28 октября 2025

Завтрак 8:30	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Вит С мг
Каша манная молочная с сахаром и сливочным маслом	200	9,8	13,1	1,7	164	0,3
Хлеб с маслом	40	3,9	7,7	23,6	181	0
Кофейный напиток на молоке	180	3,0	2,9	13,4	105,9	0,5
Второй завтрак 10:30						
Напиток вника	150	0,4	0,4	9,8	42,2	10,0
Обед						
Винегрет с солеными огурцами и растительным маслом	50	0,1	0,2	0,2	11	10,5
Суп «здоровье» с геркулесом	180	1,9	6,6	12,2	102	3,3
Биточки из мяса кур	70	13,1	12,9	6,5	190	0,3
Гарнир овощной сборный	130	5,3	3,9	6,5	118	0
Компот из сухофруктов	180	0,5	0	19,9	72	50,2
Хлеб ржаной	35	2,0	3,7	13,2	90	0
Уплотненный полдник 15:30						
Рыба, запеченная с овощами в омлете	130	11	1,6	6,4	84	0,1
Чай	180	0	0	9,1	35	0
Хлеб пшеничный	25	2,0	3,7	13,2	90	0
Пряник	30	0	0	0,021	90	0,2
Итого		56,4	66,1	223	1465	67

**Рекомендации на домашний ужин:
Молоко или кисломолочные продукты
Приятного аппетита!**

Стоимость дня: 152,34руб