

**Ежедневное меню
основного
(организованного)
питания**



25 марта 2026

Завтрак 8-30	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	К\кал	Вит С мг
Каша пшеничная с изюмом	180	9,8	13,1	1,7	164	0,3
Батон с маслом	45	3,9	7,7	23,6	181	0
Молоко	180	1,4	1,4	11,2	61	0,5
Второй завтрак 10-30	100	1	0	10	47	0,2
Сок						
Обед 12-00						
Салат из морской капусты и моркови с яйцом и растительным маслом	50	2,3	1,9	15,3	108	3,8
Суп картофельный со сметаной	180	1,9	6,6	12,2	102	3,3
Тефтели из говядины в молочном соусе	70	9,4	9,7	8	157	0,91
Макаронные изделия отварные	130	5,3	3,8	32,4	188	0,
Компот из яблок	180	0,5	0	19,9	72	50,2
Хлеб ржаной	35	2,0	3,7	13,2	90	0
Уплотненный полдник 15-30						
Биточки капустные	150	11	1,6	6,4	84	0,1
Соус сметанный	20	3,1	4,2	22,3	135	0,1
Хлеб пшеничный	25	0	0	9,1	35	0,9
Сдоба обыкновенная	60	2,0	3,7	13,2	90	0
Чай	180	0	0	8	34	0
Итого		55,2	66,1	187,6	1560	67,4

**Рекомендации на домашний ужин:
Кисломолочные продукты
Приятного аппетита!**

Стоимость дня: 155,89руб

*Ежедневное меню
основного
(организованного)
питания*



25 марта 2026

5 группа

Завтрак 8-30	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	К\кал	Вит С мг
<i>Каша пшеничная с изюмом</i>	130	9,8	13,1	1,7	164	0,3
<i>Батон с маслом</i>	30	3,9	7,7	23,6	181	0
<i>Молоко</i>	150	1,4	1,4	11,2	61	0,5
Второй завтрак	125	0	0	13,75	55	0,3
<i>Сок</i>						
Обед						
<i>Салат из овощей и моркови с яйцом и растительным маслом</i>	30	2,3	1,9	15,3	102	3,8
<i>Суп картофельный со сметаной</i>	150	1,9	6,6	12,2	102	3,3
<i>Тефтели из говядины в молочном соусе</i>	50	9,4	9,7	8	157	0,91
<i>Макаронные изделия отварные</i>	110	5,3	3,8	32,4	188	0,
<i>Компот из яблок</i>	150	0,5	0	19,9	72	50,2
<i>Хлеб ржаной</i>	30	2,0	3,7	13,2	90	0
Уплотненный полдник 15-30						
<i>Биточки капустные</i>	100	11	1,6	6,4	84	0,1
<i>Соус сметанный</i>	20	3,1	4,2	22,3	135	0,1
<i>Хлеб пшеничный</i>	25	0	0	9,1	35	0,9
<i>Сдоба обыкновенная</i>	50	2,0	3,7	13,2	90	0
<i>Чай с сахаром</i>	150	0	0	7	28	0,1
Итого		55,2	66,1	187,6	1560	67,4

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

Цена дня: 136,42 руб