

Ежедневное меню основного (организованного) питания



29 мая 2026

Группа

Завтрак 8-30	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Вит С мг
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	130	7,4	7,9	32,1	158,0	1,3
Батон с маслом и сыром	30	3,9	7,7	23,6	181	0
Кофейный напиток с молоком	150	1,4	1,4	11,2	61	0,25
Второй завтрак 10-00 Напиток из шиповника	150	0,4	0,4	9,8	42,2	10
Обед 12-00						
Салат «Зеленый горошек»	30	1,12	4,42	6,74	77,11	1,1
Борщ со сметаной	150	2,3	4,3	15	97	0,6
Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом говядины	150	17,3	17,3	2,2	233	0,3
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						
Суфле рыбное	50	3,1	4,2	22,3	134	0,1
Каша рисовая рассыпчатая	100	0	0	9,1	35	0,9
Хлеб пшеничный	15	2,0	3,7	13,2	90	0
Печенье	12	5,3	3,9	33,8	188	0,6
Чай	150	0	0	0,021	90	0,2
Итого		63,4	62,7	217	1555	

Рекомендации на домашний ужин:
Кисломолочные продукты

Стоимость дня 131,88 руб

Ежедневное меню основного (организованного) питания



29 мая 2026

	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	К\кал	Вит С л
Завтрак						
Каша пшеничная с маслом сливочным	180	7,4	7,9	32,1	158,0	1,3
Батон с маслом и сыром	45	3,9	7,7	23,6	181	0
Кофейный напиток с молоком	180	1,4	1,4	11,2	61	0,25
Второй завтрак 10-00						
Напиток из шиповника	180	0,4	0,4	9,8	42,2	10
Обед 12-00						
Зеленый горошек	50	1,12	6,74	4,42	77,11	1,1
Борщ со сметаной	180	2,3	4,3	15	97	0,6
Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом говядины	180	17,3	17,3	2,2	233	0,3
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 в молочном соусе	70	3,1	4,2	22,3	134	0,1
Каша рисовая рассыпчатая	100	0	0	9,1	35	0,9
Хлеб пшеничный	25	2,0	3,7	13,2	90	0
Печенье	20	5,3	3,9	33,8	188	0,6
Чай	180	0	0	0,021	90	0,2
Итого		63,4	62,7	217	1555	

Рекомендации на домашний ужин:
Кисломолочные продукты

Стоимость дня: 156,05 руб