

Ежедневное меню основного (организованного) питания



8 июня 2026

9 группа

Завтрак 8-30	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Вит С мг
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	130	7,4	7,9	32,1	158,0	1,3
Хлеб с маслом	25	3,9	7,7	23,6	181	0
Чай с молоком	150	1,4	1,4	11,2	61	0,25
Второй завтрак 10:30 Сок	125	0	0	11	45	0,1
Обед 12-00						
Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растительным маслом	30	0,7	4,9	17,92	1,43	0,6
Свекольник со сметаной	150	13,1	12,9	6,5	192	0,9
Котлета из мяса кур	50	3,9	3,9	19,7	118	6,7
Рагу из овощей	100	0,5	0	19,9	72	1,6
Компот из сухофруктов	150	2,0	3,7	13,2	90	50
Хлеб ржаной	30	3,9	3,9	19,7	118	1,2
Уплотненный полдник 15-30						
Творожная запеканка	130	20,0	17,1	27,4	341	1,6
Соус молочный (сладкий)	20	0,7	1,4	4,5	33	0,1
Чай с сахаром	150	6,14	7,0	9,0	124,0	-
Хлеб пшеничный	15	2,0	3,70	13,2	90	0
Пряник	30	5,3	3,9	33,8	188	0,2
		70,44	75,7	219,54	1876	72,3

Рекомендации на домашний ужин:
Фрукты.
Приятного аппетита!

Стоимость дня 129,13 руб.

**ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
ОСНОВНОГО
(Организованного)
Питания**



8 июня 2026

Завтрак 8-30	Выход	Белки	Жир	Углевод	К\кал	Вит С
			ы	ы		мг
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	180	7,4	7,9	32,1	158,0	1,3
Хлеб с маслом	40	3,9	7,7	23,6	181	0
Чай с молоком	180	1,4	1,4	11,2	61	0,25
Второй завтрак 10:30						
Напиток из шиповника	100	0,4	0,4	93,8	42,2	74
Обед						
Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растительным маслом	50	0,7	4,9	17,92	1,43	0,6
Свекольник со сметаной	180	13,1	12,9	6,5	192	0,9
Котлета из мяса кур	70	3,9	3,9	19,7	118	6,7
Рагу из овощей	100	0,5	0	19,9	72	1.6
Компот из сухофруктов	180	2,0	3,7	13,2	90	50
Хлеб ржаной	35	3,9	3,9	19,7	118	1.2
Уплотненный полдник 15:30						
Творожная запеканка	150	20,0	17,1	27,4	341	1,6
Соус фруктовый (из яблок)	30	0,7	1,4	4,5	33	0,1
Чай с сахаром	180	6,14	7,0	9,0	124,0	-
Хлеб пшеничный	25	2,0	3,70	13,2	90	0
Пряник	30	5,3	3,9	33,8	188	0,2
		70,44	75,7	219,54	1876	72,3

Рекомендации на домашний ужин:
Фрукты.
Приятного аппетита!

Стоимость дня 179,10руб.