

**Ежедневное меню
основного
(организованного)
питания**



16 июня 2026

Завтрак 8:30	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	К\кал	Вит С мг
Каша манная молочная с сахаром и сливочным маслом	180	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 10:00						
Напиток из шиповника	100	0,4	0,4	9,8	42,2	10,0
Обед 12:00						
Салат из отварной свеклы с растительным маслом	50	0,1	0,2	0,2	11	10,5
Суп «Харчо»	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
Печенье	20	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

Ежедневное меню основного (организованного) питания



16 июня

9 группа

Завтрак 8:30	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	К\кал	Вит С мг
Каша манная молочная с сахаром и сливочным маслом	130	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						
Сок	125	0	0	11	45	01
Салат из свеклы с растительным маслом	30	0,9	5,0	4,1	64	1
Суп «Харчо»	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
Печенье	12	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