

Ежедневное меню основного (организованного) питания



26 июня 2026

9 группа

Завтрак 8-30	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	К\кал	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	125	0,4	0,4	9,8	42,2	10
Обед 12-00						
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
Рис рассыпчатый	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



26 июня 2026

Завтрак 8-30	Выход	Белки	Жиры	Углевод	К\кал	Вит С мг
Каша пшеничная молочная 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 молока	100	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: 156,05руб