

Ежедневное меню основного (организованного) питания



30 июня

9 группа

Завтрак 8:30	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	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						
Яблоко	1шт	0	0	11	45	01
Обед 12:00						
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 индейки	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

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
ОСНОВНОГО
(Организованного)
Питания



30 июня 2026

Завтрак 8:30	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	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						
Ябло	1шт	0,4	0,4	9,8	42,2	10,0
Обед						
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 индейки	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