

# ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ ОСНОВНОГО (Организованного) ПИТАНИЯ



## 2 июля 2026

| Завтрак 08:30                             | Выход | Белк<br>и | Жиры | Углевод<br>ы | К\кал | Вит С<br>мг |
|-------------------------------------------|-------|-----------|------|--------------|-------|-------------|
| Сырники творожные                         | 140   | 26,0      | 19,8 | 28,4         | 374   | 1,7         |
| Соус молочный сладкий                     | 20    |           |      |              |       |             |
| Хлеб с маслом                             | 40    | 3,9       | 7,7  | 23,6         | 181   | 0,3         |
| Чай с молоком                             | 180   | 3,0       | 2,9  | 22,9         | 131,7 | 0           |
| Второй завтрак 10:30                      |       |           |      |              |       |             |
| Напиток из шиповника                      | 100   | 0,4       | 0,4  | 9,8          | 42,2  | 10,0        |
| Обед 12:00                                |       |           |      |              |       |             |
| Салат из картофеля с<br>кукурузой         | 50    | 1,0       | 2,0  | 6,0          | 39,0  | 10,0        |
| Суп Щи                                    | 180   | 2,2       | 5,4  | 12,7         | 100   | 0,6         |
| Гуляш из филе птицы                       | 70    | 13,1      | 12,9 | 6,5          | 190   | -           |
| 1 реча рассыпчатая со<br>сливочным маслом | 130   | 5,3       | 3,9  | 6,5          | 188   | 0,3         |
| Компот из сухофруктов                     | 180   | 0,5       | 0    | 19,9         | 72    | 50          |
| Хлеб ржаной                               | 35    | 2,0       | 3,7  | 13,2         | 90    | -           |
| Уплотненный полдник<br>15:30              |       |           |      |              |       |             |
| Котлеты картофельные                      | 130   | 0,7       | 4,2  | 26,4         | 158   | 0,3         |
| Соус сметанный                            | 30    | 32        | 0    | 2            | 1     | 30          |
| Чай с сахаром                             | 180   | 0         | 0    | 9,1          | 35    | -           |
| Хлеб пшеничный                            | 25    | 2,0       | 3,7  | 13,2         | 90    | -           |
| Печенье                                   | 20    | 0,8       | 0,9  | 23,25        | 106   | -           |
| ИТОГО                                     |       | 66,7      | 75,1 | 186,4        | 1653  | 65          |

Рекомендации на домашний ужин:  
блюда из овощей, кисломолочные продукты  
Приятного аппетита!

Стоимость дня 181,71 руб.



ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ОСНОВНОГО  
(Организованного)  
ПИТАНИЯ



Ю.А.Баранова  
01.07.2026г

2 июля 2026

9 группа

| Завтрак 08:30                            | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал  | Вит С мг |
|------------------------------------------|-------|-------|------|----------|-------|----------|
| Сырники творожные                        | 100   | 26,0  | 19,8 | 28,4     | 374   | 1,7      |
| Соус молочный сладкий                    | 20    |       |      |          |       |          |
| Хлеб с маслом                            | 25    | 3,9   | 7,7  | 23,6     | 181   | 0,3      |
| Чай с молоком                            | 150   | 3,0   | 2,9  | 22,9     | 131,7 | 0        |
| Второй завтрак 10:30                     |       |       |      |          |       |          |
| Напиток из шиповника                     | 100   | 0,4   | 0,4  | 9,8      | 42,2  | 10,0     |
| Обед 12:00                               |       |       |      |          |       |          |
| Салат из отварного картофеля с кукурузой | 30    | 0,3   | 0,5  | 0,4      | 63    | 0,7      |
| Суп Щи                                   | 150   | 2,2   | 5,4  | 12,7     | 100   | 0,6      |
| Фрикадельки из фарша птицы               | 50    | 13,1  | 12,9 | 6,5      | 190   | -        |
| Греча рассыпчатая со сливочным маслом    | 120   | 5,3   | 3,9  | 6,5      | 188   | 0,3      |
| Компот из сухофруктов                    | 150   | 0,5   | 0    | 19,9     | 72    | 50       |
| Хлеб ржаной                              | 30    | 2,0   | 3,7  | 13,2     | 90    | -        |
| Уплотненный полдник 15:30                |       |       |      |          |       |          |
| Котлеты картофельные                     | 100   | 0,7   | 4,2  | 26,4     | 158   | 0,3      |
| Соус сметанный                           | 20    | 21    | 0    | 2        | 1     | 20       |
| Чай с сахаром                            | 150   | 0     | 0    | 9,1      | 35    | -        |
| Хлеб пшеничный                           | 25    | 2,0   | 3,7  | 13,2     | 90    | -        |
| Печенье                                  | 12    | 0,8   | 0,9  | 23,25    | 106   | -        |
| ИТОГО                                    |       | 66,7  | 75,1 | 186,4    | 1653  | 65       |

Рекомендации на домашний ужин:  
блюда из овощей, кисломолочные продукты  
Приятного аппетита!

Стоимость дня 123,84 руб.