

Ежедневное меню основного (организованного) питания



13 июля 2026

Завтрак 8-30	Выход	Белк и	Жир ы	Углевод ы	К\кал	Вит С мг
Каша гречневая с молоком	180	26,0	19,8	28,4	374	1,7
Хлеб с маслом	40	3,9	7,7	23,6	181	0,3
Какао с молоком	180	3,0	2,9	22,9	111,7	0,5
Второй завтрак 10-30						
Сок	125	0,4	0,4	9,8	42,2	10,0
Обед 12-00						
Салат из отварного картофеля, моркови и репчатого лука с растительным маслом	50	5,1	4,1	4,3	12,50	74
Рассольник с крупой и сметаной	180	2,2	5,4	127	100	6,6
Капуста тушеная	130	30	24	15	89,5	0,2
Кнели из филе индейки	70	13	14	4	205,7	0
Хлеб ржаной	35	0,5	0	19,9	72	50,2
Компот из сухофруктов	180	2,0	3,7	13,2	90	0
Уплотненный полдник 15-30						
Пудинг из творога с морковью	120	23,6	17,1	25,1	352	0,24
Соус молочный сладкий	30	0,7	1,4	4,5	33	0,1
Чай с лимоном	180	0	0	9,1	35	0
Вафли	20	2,0	3,7	13,2	90	0
Хлеб пшеничный	25	0	0	0,021	188	0,2
Итого		66,2	69,4	204	1705	74

Рекомендации на домашний ужин:

Блюда из картофеля, фрукты.

Приятного аппетита!

Стоимость меню 168,33 руб

Ежедневное меню
основного
(организованного)
питания



13 июля 2026 9 группа

Завтрак 8-30	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Вит С мг
Каша гречневая с молоком	130	26,0	19,8	28,4	374	1,7
Хлеб с маслом	25	3,9	7,7	23,6	181	0,3
Какао с молоком	150	3,0	2,9	22,9	111,7	0,5
Второй завтрак 10-30	125	0	0	11	45	01
Сок						
Обед						
Салат из отварного картофеля, моркови и репчатого лука с растительным маслом	30	5,1	4,1	4,3	12,50	74
Рассольник с крупой и сметаной	150	2,2	5,4	127	100	6,6
Капуста тушеная	100	30	24	15	89,5	0,2
Кнели из филе индейки	50	13	14	4	205.7	0
Хлеб ржаной	30	0,5	0	19,9	72	50,2
Компот из сухофруктов	150	2,0	3,7	13,2	90	0
Уплотненный полдник 15-30						
Пудинг из творога с морковью	100	23,6	17,1	25,1	352	0,24
Соус молочный сладкий	30	0,7	1,4	4,5	33	0,1
Чай с лимоном	150	0	0	9,1	35	0
Вафли	13	2,0	3,7	13,2	90	0
Хлеб пшеничный	15	0	0	0,021	188	0,2
Итого		66,2	69,4	204	1705	74

Рекомендации на домашний ужин:
Блюда из картофеля, фрукты.
Приятного аппетита!

Стоимость меню 124,32 руб