

Ежедневное меню основного (организованного) питания



15 июля

9 группа

Завтрак 8-30	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Вит С мг
Каша пшеничная с изюмом	130	9,8	13,1	1,7	164	0,3
Батон с маслом и сыром	30	3,9	7,7	23,6	181	0
Молоко	150	1,4	1,4	11,2	61	0,5
Второй завтрак 10-00 Сок	125	0	0	13,75	55	0,3
Обед 12-00						
Салат из моркови с растительным маслом	30	2,3	1,9	15,3	102	3,8
Суп-пюре из разных овощей с гренками	150/10	1,9	6,6	12,2	102	3,3
Тефтели из говядины в молочном соусе	50	9,4	9,7	8	157	0,91
Макаронные изделия отварные	110	5,3	3,8	32,4	188	0,
Напиток из шиповника	150	0,5	0	19,9	72	50,2
Хлеб ржаной	30	2,0	3,7	13,2	90	0
Уплотненный полдник 15-30						
Биточки капустные	100	11	1,6	6,4	84	0,1
Соус молочный	20	3,1	4,2	22,3	135	0,1
Хлеб пшеничный	25	0	0	9,1	35	0,9
Пряник	30	2,0	3,7	13,2	90	0
Чай с сахаром	150	0	0	7	28	0,1
Итого		55,2	66,1	187,6	1560	67,4

Рекомендации на домашний ужин:
кисломолочные продукты

Приятного аппетита!

Цена дня: 136,42руб

Ежедневное меню
основного
(организованного)
питания



15 июля 2026

Завтрак 8-30	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Вит С мг
Каша пшенная с изюмом	180	9,8	13,1	1,7	164	0,3
Батон с маслом и сыром	45	3,9	7,7	23,6	181	0
Молоко	180	1,4	1,4	11,2	61	0,5
Второй завтрак 10-30	125	1	0	10	47	0,2
Сок						
Обед						
Салат из моркови с растительным маслом	50	2,3	1,9	15,3	108	3,8
Суп-пюре из разных овощей с гренками	180/20	1,9	6,6	12,2	102	3,3
Тефтели из говядины в молочном соусе	70	9,4	9,7	8	157	0,91
Макаронные изделия отварные	130	5,3	3,8	32,4	188	0,
Напиток из шиповника	180	0,5	0	19,9	72	50,2
Хлеб ржаной	35	2,0	3,7	13,2	90	0
Уплотненный полдник 15-30						
Биточки капустные	150	11	1,6	6,4	84	0,1
Соус сметанный	20	3,1	4,2	22,3	135	0,1
Хлеб пшеничный	25	0	0	9,1	35	0,9
Пряник	30	2,0	3,7	13,2	90	0
Чай	180	0	0	8	34	0
Итого		55,2	66,1	187,6	1560	67,4

Рекомендации на домашний ужин:
Кисломолочные продукты
Приятного аппетита!

Стоимость дня: 155,89руб