

Ежедневное меню основного (организованного)



ПИТАНИЯ

22 июля 2026

9 группа

Завтрак 8-30	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Вит С мг
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	7,4	7,9	32,1	158,0	1,3
Батон с маслом и сыром	30	3,9	7,7	23,6	181	0
Молоко	150	1,4	1,4	11,2	61	0,25
Второй завтрак 10-00	100	0	0	11	45	0,1
Напиток из шиповника						
Обед 12-00						
Салат из отварной свеклы с растительным маслом	30	1,0	4,0	6,3	26,99	0
Суп из овощей со сметаной	150	3,4	5,4	22,9	146	6,6
Плов из филе кури	180	18,5	20,6	43,2	436	1,2
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						
Запеканка капустная	100	4,8	5,0	18,4	129	0,3
Соус молочный	20	0,7	1,4	4,5	33	0,1
Чай с лимоном	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	60,3	211	1555	72

Рекомендации на домашний ужин:
Кисломолочные продукты, блюда из картофеля.
Приятного аппетита!

Стоимость дня: 133,53руб

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
ОСНОВНОГО
(организованного)
ПИТАНИЯ



22 июля 2026

Завтрак 8-30		Выход	Белки	Жиры	Углеводы	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
Молоко		180	1,4	1,4	11,2	61	0,25
Второй завтрак	10-00						
Напиток	ника	100	0	0	9,8	42,2	10,0
Обед 12-00							
Салат из отварной свеклы с растительным маслом		50	1,0	4,0	6,3	26,99	0
Суп из овощей со сметаной		180	3,4	5,4	22,9	146	6,6
Плов из филе курицы		180	18,5	20,6	43,2	436	1,2
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							
Капустная запеканка		130	4,8	5,0	18,4	129	0,3
Соус молочный		20	0,7	1,4	4,5	33	0,1
Чай с лимоном		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	60,3	211	1555	72

Рекомендации на домашний ужин:
Кисломолочные продукты, блюда из картофеля, фрукты.
Приятного аппетита!

Стоимость дня: 148,59руб