

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ ОСНОВНОГО (Организованного) Питания



13 августа 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 10:00						
Напиток из шиповника	100	0,4	0,4	9,8	42,2	10,0
Обед 12:00						
Салат из отварной свеклы и моркови	30	0,3	0,5	0,4	63	0,7
Суп Щи	150	2,2	5,4	12,7	100	0,6
Фрикадельки из филе 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 молочный	20	21	0	2	1	20
Чай с лимоном	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.

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ ОСНОВНОГО (Организованного) ПИТАНИЯ



13 августа 2026

Завтрак 08:30	Выход	Белк и	Жиры	Углевод ы	К\кал	Вит С мг
Сырники творожные	140	26,0	19,8	28,4	374	1,7
Соус молочный сладкий	20					
Хлеб	40	3,9	7,7	23,6	181	0,3
Чай	180	3,0	2,9	22,9	131,7	0
Второй завтрак 10:00						
Напиток из шиповника	100	0,4	0,4	9,8	42,2	10,0
Обед 12:00						
Салат из отварной свеклы и моркови	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	-
Греча рассыпчатая со 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 15:30						
Котлеты картофельные	130	0,7	4,2	26,4	158	0,3
Соус молочный	30	32	0	2	1	30
Чай с лимоном	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 153,71 руб.