

**Ежедневное меню
основного
(организованного)
питания**



26 августа

9 группа

Завтрак 8-30	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	К\кал	Вит С мг
Каша пшеничная с изюмом	130	9,8	13,1	1,7	164	0,3
Батон с маслом	30	3,9	7,7	23,6	181	0
Молоко	150	1,4	1,4	11,2	61	0,5
Второй завтрак 10-00	125	0	0	13,75	55	0,3
Сок						
Обед 12-00						
Салат из морской капусты и моркови с и яйцом 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,
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						
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
Вафли	20	2,0	3,7	13,2	90	0
Чай с сахаром	150	0	0	7	28	0,1
Яблоко	1 шт					
Итого		55,2	66,1	187,6	1560	67,4

**Рекомендации на домашний ужин:
кисломолочные продукты
Приятного аппетита!**

Цена дня: 136,42 руб

Ежедневное меню
основного
(организованного)
питания



26 августа 2026

Завтрак 8-30	Выход	Белки	Жиры	Углевод	К\кал	Вит (мг)
Каша пшеничная с изюмом	180	9,8	13,1	1,7	164	0,3
Батон с маслом	45	3,9	7,7	23,6	181	0
Молоко	180	1,4	1,4	11,2	61	0,5
Второй завтрак 10-00	100	1	0	10	47	0,2
Сок						
Обед 12-00						
Салат из морской капусты и моркови с и яйцом растительным маслом	50	2,3	1,9	15,3	108	3,8
Суп-овощей с гре	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,
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						
Биточки капустные	150	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
Вафли	20	2,0	3,7	13,2	90	0
Чай	180	0	0	8	34	0
Яблоко	1 шт.					
Итого		55,2	66,1	187,6	1560	67,4

Рекомендации на домашний ужин:
Кисломолочные продукты
Приятного аппетита!

Стоимость дня: 142,89руб