

Ежедневное меню  
основного  
(организованного)  
питания



2 сентября 2026

| Завтрак 8-30                                        | Выход | Белки | Жиры | Углевод | К\кал | Вит С |
|-----------------------------------------------------|-------|-------|------|---------|-------|-------|
| Каши пшеничная молочная с маслом сливочным          | 180   | 7,4   | 7,9  | 32,1    | 158,0 | 1,3   |
| Батон с маслом 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 из шиповника                                | 100   | 0     | 0    | 9,8     | 42,2  | 10,0  |
| Обед                                                |       |       |      |         |       |       |
| Салат из свеклы с черносливом и 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 индейки                                | 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