

Меню
16 декабря 2025 года

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки. г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
Каша пшеничная молочная с маслом	180	7,4	8,9	26,71	211,4
Кофеинный напиток на молоке	180	0,2		1,1	4,9
Хлеб пшеничный с маслом сливочным	30/10	2,6	4,4	18,2	126,1
Итого:	400	10,2	13,3	46,01	342,4
II завтрак					
Мандарин	100 -	0,8	0,2	7,8	38
Обед					
Суп гороховый с курицей	180	4,6	3,25	13,47	101,60
Запеканка из печени с рисом	160	15,9	17,0	17,1	216,7
Компот из чернослива и кураги	180	0,3	0,1	16,3	68,5
Хлеб ржаной	40	1,7	0,2	19,4	84,4
Итого:	560	22,5	20,55	66,27	471,2
Полдник					
Бутерброд со сгущенным молоком	30/15	3,36	1,51	22,6	120,0
Чай б/сахара	200	0,21	0,11	16,07	64,25
Итого:	245	3,57	1,62	38,67	184,25
Ужин					
Капуста тушеная	180	4,64	7,54	120,8	139,3
Яйцо	40	4,9	4,5	0,3	60,7
Чай сладкий	200	0,1	-	16,0	66,3
Хлеб пшеничный	30	1,9	0,6	14,2	64,3
Итого:	450	11,54	12,64	151,3	330,6