

Меню
16 сентября 2025 года

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки. г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	180	5,0	8,13	27,86	205,13
Какао на молоке	180	0,4	0,2	0,2	4,2
Хлеб пшеничный с маслом сливочным	30/10	2,6	4,4	18,2	126,1
Итого:	400	8,0	12,73	46,26	335,43
II завтрак					
Обед					
Борщ с мясом и сметаной	180	2,0	3,7	11,8	89,1
Ежики в томатно – сметанном соусе	150/30	13,9	10,3	6,1	174,72
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:	580	17,9	14,3	53,6	416,72
Полдник					
Бутерброд с джемом	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					
Кабачковая икра	40	0,4	1,7	2,3	27,5
Макароны отварные	150	4,74	4,13	26,9	164,5
Чай с молоком	200	0,1	-	16,0	66,3
Хлеб пшеничный	30	1,9	0,6	14,2	64,3
Итого:	420	7,14	6,43	59,40	322,6