

Меню
19 сентября 2025 года

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки. г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	180	4,5	7,2	25,2	184,4
Кофейный напиток на молоке	180	0,2	0	1,1	4,9
Хлеб пшеничный с маслом сливочным	30/10	2,6	4,4	18,2	126,1
Итого:	400	7,3	11,6	44,5	315,4
II завтрак					
Обед					
Суп фасолевый с мясом	180	4,09	3,4	14,5	104,90
Рыба с овощами	60	11,8	3,1	0,6	75,7
Картофель отварной	150	2,7	4,3	20,1	133,1
Морс из красной смородины	180	0,1	0,1	22,3	98,5
Хлеб ржаной	40	1,7	0,2	19,4	84,4
Итого:	610	20,39	11,1	76,9	496,6
Полдник					
Кекс	50	2,35	2,9	7,35	88,5
Молоко	200	5,1	4,9	9,3	104,7
Итого:	250	7,45	7,8	16,65	193,2
Ужин					
Капуста тушеная	180	4,2	7,54	132,1	139,4
Яйцо	40	4,9	4,5	0,3	60,7
Чай с сахаром	200	0,1	-	16,0	66,3
Хлеб пшеничный	30	1,9	0,6	14,2	64,3
Итого:	450	11,1	12,64	162,6	330,7

