

Меню
19 августа 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	25,71	211,4
Кофейный 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	10,8	13,3	45,01	342,4
II завтрак					
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
Обед					
Рассольник с курицей и сметаной	180	2,06	2,95	5,47	57,60
Плов с курицей	180	21,48	16,43	33,24	367,5
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	25,54	19,68	74,41	578,0
Полдник					
Печенье	35	3,3	4,51	37,6	200,0
Чай с сахаром	200	0,21	0,11	16,07	64,25
Итого:	235	3,51	4,62	53,67	264,25
Ужин					
Салат овощной	180	1,9	0,2	12,8	61,3
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	15,7	5,3	43,3	252,6