

Меню
22 декабря 2025 года

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки. г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
Каша геркулесовая молочная	180	7,8	8,0	32,4	236,7
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	10,8	12,6	50,8	367,0
II завтрак					
Обед					
Суп с рыбными консервами	180	1,57	2,1	11,6	75,26
Жаркое по-домашнему	180	2,5	0,44	19,3	91,7
Компот из изюма и кураги	180	0	0	23,0	93,0
Хлеб ржаной	40	1,7	0,2	19,4	84,4
Итого:	580	5,77	2,74	73,3	344,36
Полдник					
Кекс	50	2,26	2,07	7,6	88,4
Чай б/сахара	200	0,21	0,1	16,0	64,0
Итого:	250	2,47	2,17	23,6	152,4
Ужин					
Овощное рагу с яйцом	180	4,6	5,2	20,9	151,4
Чай с сахаром	200	0,1	-	0,3	1,5
Хлеб пшеничный	30	1,9	0,6	14,2	64,3
Итого:	410	6,6	5,8	35,4	217,2