

Меню
28 ноября 2025 года

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки. г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
Каша гречневая молочная с маслом сливочным	180	7,9	8,26	31,0	231,4
Кофейный напиток	180	0,2	0	7,9	32,0
Хлеб пшеничный с маслом сливочным	30/10	2,6	4,4	18,2	126,1
Итого:	400	10,7	12,66	57,1	389,5
II завтрак					
Обед					
Суп картофельный с мясом	180	1,89	2,2	13,5	82,90
Рыба с овощами	60	13,8	4,96	91,6	0
Перловка отварная	130	4,7	6,96	33,17	164,1
Компот из кураги и чернослива	180	0,3	0,1	16,3	68,5
Хлеб ржаной	40	1,7	0,2	19,4	84,4
Итого:	590	22,39	14,42	173,97	399,9
Полдник					
Вафли	40	1,5	1,4	25,35	110,0
Молоко	180	5,5	4,78	9,1	101,7
Итого:	220	7,0	6,18	34,45	211,7
Ужин					
Вермишель в молоке	200	6,0	6,2	22,4	170,51
Чай с сахаром	200	0,1	-	16,0	66,3
Хлеб пшеничный	30	1,9	0,6	14,2	64,3
Итого:	430	8,0	6,8	52,6	301,11