

Меню
29 октября 2025 года

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки. г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
Каша «Дружба» молочная с маслом сливочным	180	5,57	8,9	24,86	201,13
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	8,57	13,5	43,26	331,43
II завтрак					
Обед					
Свежий огурец	30	0,17	0	0,67	4,18
Щи с курицей и сметаной	180	2,0	3,7	11,8	89,1
Курица тушеная	60	15,9	16,3	2,1	200,72
Макароны отварные	130	4,74	4,13	26,9	164,5
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:	620	24,81	24,43	77,17	611,4
Полдник					
Вафли	35	1,6	1,4	25,6	112,5
Чай б/сахара	200	0,21	0,11	16,07	64,25
Итого:	235	1,81	1,51	41,67	176,75
Ужин					
Каша геркулесовая молочная	180	5,0	8,13	27,9	204,5
Кисель	200	0,1	-	24,0	96,3
Хлеб пшеничный	30	1,9	0,6	14,2	64,3
Итого:	420	7,0	8,73	66,10	365,1