

Меню
30 октября 2025 год

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки. г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
Каша гречневая молочная с маслом сливочным	180	7,91	8,26	31,0	231,4
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	10,71	12,66	50,3	362,4
II завтрак					
Обед					
Свежий помидор	30	0,17	0	0,67	4,1
Суп картофельный с курицей	180	1,9	2,2	13,5	82,90
Гуляш из курицы	60	3,8	10,96	4,6	157
Рис отварной	130	3,19	3,96	33,17	180,1
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:	620	11,06	17,42	87,64	577,0
Полдник					
Бутерброд со сгущ.молоком	35/15	3,35	1,51	22,9	120,0
Чай б/сахара	200	0,21	0,11	16,1	64,25
Итого:	250	3,56	1,62	39,0	184,25
Ужин					
Гороховое пюре	200	4,0	4,0	10,23	93,51
Чай с сахаром	200	0,1	-	16,0	66,3
Хлеб пшеничный	30	1,9	0,6	14,2	64,3
Итого:	430	6,0	4,6	40,43	224,11

