

Меню
31 октября 2025 год

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки. г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
Макароны отварные с сыром	180	9,4	11,3	26,3	258,0
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	12,2	15,7	45,6	389,0
II завтрак					
Обед					
Салат из свежей капусты	30	0,8	2,56	3,46	40,50
Суп с рыбными консервами	180	1,5	2,3	11,9	75,0
Филе курицы отварное	50	11,62	2,4	0,30	70,0
Картофель отварной	130	2,5	4,5	20,5	133,0
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:	610	18,42	12,06	71,86	471,40
Полдник					
Кекс	50	1,6	1,4	25,6	112,5
Молоко	200	5,6	4,9	9,2	104,2
Итого:	250	7,2	6,3	34,8	216,7
Ужин					
Каша манная молочная	200	5,8	7,98	26,7	203,44
Чай с сахаром	200	0,1	-	16,0	66,3
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,72	15,96	76,3
Итого:	430	8,18	8,7	58,66	346,04