

Меню
04 марта 2026 года

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки. г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
Творожная запеканка со сметанным соусом	150/30	2,2	1,3	6,3	44,0
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	5,0	5,7	25,6	175,0
II завтрак					
Обед					
Огурец свежий	30	0,1	0	0,4	2,51
Суп – лапша с курицей	180	2,66	3,3	11,19	82,26
Филе курицы отварное	50	11,62	2,9	0,40	73,0
Картофельное пюре	130	2,7	4,1	18,8	123,1
Морс из красной смородины	180	0,1	0,1	22,43	92,5
Хлеб ржаной	40	1,7	0,2	19,4	84,4
Итого:	610	18,88	10,6	72,62	457,77
Полдник					
Пряники	50	3,3	2,84	44,86	219,5
Чай на молоке	200	0,1	0	0,2	1,2
Итого:	250	3,4	2,84	45,06	220,7
Ужин					
Каша гречневая молочная	200	8,8	9,9	34,7	253,44
Чай с сахаром	200	0,31	0,11	16,0	66,3
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,72	15,96	76,3
Итого:	430	11,39	10,73	66,66	396,04