

Меню
05 марта 2026 года

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки. г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
Омлет с маслом сливочным	150	7,8	7,0	0,4	95,7
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:	370	10,8	11,6	18,8	226,0
II завтрак					
Обед					
Свежий помидор	35	0,10	0	0,4	2,50
Рассольник домашний с курицей	180	3,4	5,4	10,6	102,26
Печень по-строгановски	60	13,5	9,44	5,86	161,7
Макароны отварные	130	4,2	4,13	26,4	165,7
Компот из кураги и изюма	180	0	0	23,0	93,0
Хлеб ржаной	35	1,7	0,2	19,4	84,4
Итого:	620	22,9	19,17	85,66	609,56
Полдник					
Бутерброд с сыром	30/15	4,98	7,77	15,6	201,4
Чай с сахаром	200	0,32	0,11	16,27	66,39
Итого:	245	5,3	7,88	31,87	267,79
Ужин					
Каша геркулесовая молочная	200	6,4	7,2	31,9	216,4
Чай с сахаром	200	0,32	0,9	16,3	66,3
Хлеб пшеничный	30	1,9	0,6	14,2	64,3
Итого:	430	8,62	8,7	62,4	347,0