

Меню
11 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
Какао 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					
Яблоко	100	0,5	0,5	9,1	47,38
Обед					
Свежий помидор	30	0,10	0	0,5	2,50
Борщ с курицей	180	2,5	4,03	11,9	89,20
Гуляш из курицы	60	4,9	11,66	4,41	157,7
Рис отварной	130	3,19	3,96	33,17	180,03
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	12,69	19,95	85,68	582,33
Полдник					
Печенье	50	3,6	4,4	37,6	202,5
Бифидок	200	9,1	2,64	5,2	97,2
Итого:	250	12,7	7,04	42,8	299,7
Ужин					
Каша пшенная молочная	200	6,8	9,98	26,7	223,44
Чай с молоком	200	0,1	-	0,3	1,35
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,72	15,96	76,3
Итого:	430	9,18	10,7	42,96	344,05