

Меню
12 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 огурец	35	0,10	0	0,4	2,50
Суп фасолевый с мясом	180	4,1	3,4	14,6	102,26
Жаркое по-домашнему	180	2,5	0,4	19,4	91,7
Морс из красной смородины	180	0,1	0,1	23,0	93,0
Хлеб ржаной	35	1,7	0,2	19,4	84,4
Итого:	610	8,5	4,1	76,8	373,86
Полдник					
Бутерброд с сыром	35/15	4,98	7,77	15,6	201,4
Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,4	141,5
Итого:	250	6,48	9,07	38,0	342,9
Ужин					
Каша гречневая молочная	200	7,6	8,2	31,9	231,4
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	9,82	9,7	62,4	362,0