

Меню
13 марта 2026 года

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки. г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	180	8,5	9,1	34,0	251,4
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	11,3	13,5	53,3	382,4
II завтрак					
Обед					
Суп гороховый с мясом	180	1,9	3,02	13,5	89,90
Рыба с овощами	60	13,8	4,96	91,6	0
Макароны отварные	130	4,7	26,96	33,17	164,1
Компот яблочный	180	0,3	0,1	16,3	68,5
Хлеб ржаной	40	1,7	0,2	19,4	84,4
Итого:	590	22,4	35,24	173,97	406,9
Полдник					
Вафли	40	3,05	4,95	37,35	197,0
Молоко	180	5,5	4,78	9,1	101,7
Итого:	220	8,55	9,73	46,45	298,7
Ужин					
Рагу овощное с яйцом	200	4,9	5,7	20,23	153,51
Чай с сахаром	200	0,1	-	16,0	66,3
Хлеб пшеничный	30	1,9	0,6	14,2	64,3
Итого:	450	6,9	6,3	50,43	284,11