

Меню
14 января 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					
Суп гороховый с мясом	180	4,6	3,21	13,39	101,26
Картофель тушеный с мясом	180	18,62	14,4	13,0	250,0
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:	580	25,02	17,91	68,22	528,16
Полдник					
Печенье	50	2,3	3,84	25,6	139,5
Чай на молоке	200	0,1	0	0,2	1,2
Итого:	250	2,4	3,84	25,8	140,7
Ужин					
Каша манная молочная	200	5,8	7,9	24,7	183,44
Чай с сахаром	200	0,1	-	16,0	66,3
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,72	15,96	76,3
Итого:	430	8,18	8,62	56,66	326,04