

Меню
17 марта 2026 года

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки. г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
Каша пшенная молочная с маслом сливочным	180	5,0	8,13	27,86	205,13
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:	400	8,0	12,73	46,26	335,43
II завтрак					
Мандарин	100	0.8	0.2	7,5	38,0
Обед					
Щи на курином б-не со сметаной	180	1,5	0,2	9,8	46,7
Плов с курицей	180	21,49	16,96	33,1	367,72
Компот из чернослива и изюма	180	0,3	0,1	16,3	68,5
Хлеб ржаной	40	1,7	0,2	19,4	84,4
Итого:	580	27,99	17,46	78,6	567,32
Полдник					
Бутерброд с джемом	50	5,1	2,51	37,6	197,0
Чай с молоком	200	0,1	0	0,3	1,5
Итого:	250	5,2	2,51	37,9	198,5
Ужин					
Винегрет овощной	180	1,9	0,2	12,3	61,0
Яйцо	40	4,9	4,5	0.3	60,7
Чай с сахаром	200	0,1	-	16,0	66,3
Хлеб пшеничный	30	1,9	0,6	14,2	64,3
Итого:	450	8,8	5,3	42,80	252,3