

Меню
27 января 2026 года

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки. г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
Каша гречневая молочная с маслом сливочным	180	7,9	8,26	30,86	235,13
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	10,9	12,86	49,26	365,43
II завтрак					
Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43
Обед					
Борщ с мясом	180	2,0	4,7	11,8	89,1
Ежики в томатно-сметанном соусе	150/30	13,9	10,3	6,1	174,72
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:	580	17,9	15,3	53,6	392,82
Полдник					
Бутерброд с со сгущ.молоком	30/15	3,36	1,51	22,6	120,0
Чай б/сахара	200	0,21	0,11	14,07	55,25
Итого:	245	3,57	1,62	36,67	175,25
Ужин					
Овощное рагу с яйцом	200	4,9	5,7	20,3	153,0
Чай с сахаром	200	0,1	-	16,0	66,3
Хлеб пшеничный	35	1,9	0,6	14,2	64,3
Итого:	435	6,9	6,3	50,50	283,6