

Меню
29 января 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 «Харчо» с курицей	180	4,98	6,19	21,6	152,26
Подлива из печени	60	18,5	12,44	12,43	232,7
Макароны отварные	130	4,2	4,13	26,4	165,7
Компот из чернослива и изюма	180	0	0	23,0	93,0
Хлеб ржаной	35	1,7	0,2	19,4	84,4
Итого:	620	29,48	22,96	103,23	730,56
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 рассыпчатая	200	7,6	5,2	37,9	227,4
Молоко	200	5,21	4,9	9,3	104,3
Хлеб пшеничный	30	1,9	0,6	14,2	64,3
Итого:	430	14,71	10,7	61,4	396,0