

Меню

23 июля 2026

Наименование блюда		Пищевые вещества			
		Выход	Белки	Жиры	Углевод ы
Завтрак	Каша молочная Рисовая	180/200	6,4	8,1	34,23
	Масло сливочное(порциями)	6,00	0,08	4,35	0,05
	Батон	30,00	2,4	0,46	14,62
	Сыр твердый	13,00			
	Чай с сахаром	180/200	0,07	0,01	15,31
	Фрукты свежие(яблоки)	100	0,4	0,4	9,8
	Итого за завтрак	481/551	9,35	13,32	74,01
Обед	Свекольник	180/200	3,82	12,1	13,2
	Печеночное суфле	70	8,96	7,63	7,03
	Макароны отварные	130/150	5,52	5,25	36
	Помидор свежий	50	0,51	5	12
	Хлеб пшеничный	50	3	0,5	21
	Хлеб ржаной	40	3,87	0,7	18,85
	Компот из смеси сухофруктов	180/200	0,56	0	27,89
	Итого за обед	670/750	26,24	31,18	135,97
Полдник	Печенье	40	6	5	8
	Кефир	180/200	6	5	8
	Итого за полдник	210/230	12	10	16
Ужин	Запеканка творожная с заливкой из сметаны и сгущенного молока	180	0,8	2,73	25,02
	Какао с молоком	180/200	5,59	6,38	9,38
	Итого за ужин	330/400	6,39	9,11	34,4

енко И.А.

Энергетическая ценность	№ рецепта
236	
39,66	
73,4	
61,62	*
47	
457,68	
138,23	*
127,1	
210	
0,15	
70	
100,5	
113,79	
759,77	
138,4	*
102	*
240,4	
178,5	
117,31	
295,81	