

МЕНЮ на 16 сентября 2025 год

Завтрак

1. Каша ячневая молочная с маслом сливочным 180/3
2. Кофейный напиток с молоком 180/6
3. Бургер с сыром, с маслом сливочным 30/10/5

Белки	Жиры	Углеводы	Калории
14,32	15,72	56,59	412,8

Завтрак № 2 10,00

1. Фрукты свежие 100

Белки	Жиры	Углеводы	Калории
0,40	0,40	9,80	47,00

Обед

1. Огурцы свежие порционно 60
2. Суп картофельный с клецками на бульоне из индейки 180
3. Гуляш из отварной индейки 40/40
4. Каша перловая рассыпчатая с овощами 140
5. Компот из свежих яблок 180
6. Хлеб пшеничный, ржаной 25/45

Белки	Жиры	Углеводы	Калории
31,12	20,17	92,95	688,4

Полдник

1. Кисломолочный напиток 180
2. Кондитерское изделие 35

Ужин

1. Омлет натуральный 150
2. Чай с сахаром и лимоном 180/6/7
3. Хлеб пшеничный 25

Белки	Жиры	Углеводы	Калории
18,54	15,02	74,52	499,9

Всего

Белки	Жиры	Углеводы	Калории
63,24	55,75	229,57	1665,38

МЕНЮ на 16 сентября 2025 год

Завтрак

1. Каша ячневая молочная с маслом сливочным 140/3
2. Кофейный напиток с молоком 180/6
3. Бургер с сыром, с маслом сливочным 25/10/5

Белки	Жиры	Углеводы	Калории
8,51	13,47	45,65	337,96

Завтрак № 2 10,00

1. Фрукты свежие 100

Белки	Жиры	Углеводы	Калории
0,63	0,60	22,62	52,77

Обед

1. Огурцы свежие порционно 40
2. Суп картофельный с клецками на бульоне из индейки 150
3. Гуляш из отварной индейки 30/30
4. Каша перловая рассыпчатая с овощами 110/2
5. Компот из свежих яблок 150
6. Хлеб ржаной 35

Белки	Жиры	Углеводы	Калории
14,17	11,50	69,75	444,78

Полдник

1. Кисломолочный напиток 150
2. Кондитерское изделие 35

Ужин

1. Омлет натуральный 130
2. Чай с сахаром и лимоном 150/5/5
3. Хлеб пшеничный 20

Белки	Жиры	Углеводы	Калории
26,54	25,54	56,43	561,70

Всего:

Белки	Жиры	Углеводы	Калории
50,53	46,06	201,47	1379,45