

Меню
26 января 2026

Наименование блюда		Пищевые вещества			
		Выход	Белки	Жиры	Углевод ы
Завтрак	Рыба тушеная кусочками с овощами	60/70	8,45	7,15	0,72
	Макароны отварные	130/150	5,52	5,25	36
	Батон	30,00	2,4	0,46	14,62
	Чай с сахаром	180/200	0,12	0	12,04
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8
Итого за завтрак		516/556	16,97	17,61	73,23
Обед	Суп гороховый	180/200	1,87	2,8	10,89
	Голубцы ленивые	60/70	10,78	12,91	3,96
	Каша пшеничная	130/150	9,15	5,25	37,5
	Хлеб ржаной	30	2,28	0,27	14,97
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	29,82
	Компот из сухофруктов	180	0,56	0	27,89
Итого за обед		610/690	29,68	21,83	126,05
Полдник	Булочка домашняя	60	8,81	4,45	35
	Кефир	180/200	3,77	3,93	25,95
Итого за полдник		240/260	12,58	8,38	60,95
Ужин	Каша молочная Геркулес	180/200	4,6	8,6	22,32
	Хлеб йодированный	40	2,4	0,4	17
	Чай с сахаром	180/200	0,3	0	90,5
Итого за ужин		390/430	7,3	9	129,82

енко И.А.

Энергетическая ценность	№ рецепта
100,75	
210	
73,4	
48,68	*
47	
519,49	
79,03	*
175,15	
231	
70,5	
141	
113,79	
817,07	
215,2	*
153,92	*
369,12	
181,98	
56	
350	
587,98	