

Меню на 03 августа 2026 г.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность
Завтрак					
Каша гречневая ½ яйца	150/180	6.51	6.07	9.89	211.30
Хлеб пшеничный с масл. слив-м	40/4 4/5	2.80 0.06	0.10 8.26	20.2 0.08	27.10 74.80
Кофейный напиток черный с сахаром	180/200	3.84	4.16	18.90	117.67
Итого:	374/428	12.84	18.59	43.0	430.87
2-й завтрак					
Сок	100/107	-	-	18.0	68.22
Итого:	100/107	-	-	18.0	68.22
Обед					
Суп лапша с курой	180/200 40/44	9.0 2.10	2.97 0.35	17.08 22.99	126.94 105.00
Плов с курой	150/180	8.69	13.10	7.53	159.73
Компот из изюма и кураги	200	0.54	-	23.49	93.99
Итого:	570/624	20.33	16.42	71.09	485.66
Полдник					
Печенье	20/21	1.88	1.72	13.68	208.8
Чай сладкий	180/200	0.6	0.18	14.15	50.52
Итого:	198/222	2.48	1.9	27.83	259.32
Ужин					
Овощи тушеные с курой	120/150	3.86	4.10	34.49	181.9
Хлеб пшеничный	20/25	2.10	0.10	15.16	20.30
Чай сладкий	180/200	0.6	0.18	14.15	50.52
Итого:	340/400	9.36	4.38	79.95	268.72
Итого за день:	1582/1987	45.01	41.29	239.87	1512.79