

Завтрак



Полдник



Второй завтрак



Ужин



Обед



Второй ужин



МЕНЮ 02 июля 2026									
Дня 1									
№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	Витамины	Минералы	Среднее
ЗАВТРАК									
1.1	Булочка с маслом	20 / 10	101	40	20	127	40	25	240
2.1	Каша овсяная молочная жидкая с маслом	180	176	236	196	130	196		
3.1	Молочный напиток	200	95	280	95	280	180		
ВТОРОЙ ЗАВТРАК									
4.1	Фрукт	120	92	200	121	200	137		
ОБЕД									
1.1	Салат из овощей	40	30	90	50	180	47		
2.1	Суп гороховый с грибами	200/20	186	250 / 20	207	250 / 20	207		
3.1	Утка из запеченного мяса	20	20	20	20	20	20		
4.1	Вареники рыбные	70	133	120	219	120	219		
5.1	Пюре картофельное	130	115	180	165	180	165		
6.1	Миниатюрный салат из овощей	180	87	200	95	200	95		
7.1	Хлеб ржаной	0	0	20	34	60	162		
8.1	Хлеб ржаной	40	81	40	81	60	121		
ПОЛДНИК									
9.1	Чай	10	16	20	42	20	42		
10.1	Сыр	200	90	280	90	280	90		
11.1	Сыр	0	0	180	95	180	95		
УЖИН									
12.1	Салат из овощей с чесноком	60	51	80	68	180	85		
13.1	Фрикадельки из мяса поркки с соусом	70/30	87	90/30	165	165/30	165		
14.1	Картофельная запеканка	120	120	150	160	180	177		
15.1	Чай с сахаром	100/5	42	200/5	42	200/5	42		
16.1	Хлеб ржаной	20	34	20	34	20	34		
17.1	Хлеб ржаной	0	0	20	34	20	34		
ВТОРОЙ УЖИН									
18.1	Чай	10	16	20	42	20	42		
19.1	Воскур	180	76	100	76	200	95		



Приятного аппетита!