



МЕНЮ

на «14» августа 2026 г.

День: пятница (Неделя: первая)

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции(г)		Энегргетическая ценность (ккал)	
ЗАВТРАК	1,5-3г	3-7г	1,5-3	3-7г
Каша пшенная молочная	150	200	195.44	206.0
Батон с маслом	30/6	40/7	154.9	178.18
Чай с сахаром,лимоном	150	200	61.2	79.1
Итого:	336	447	411.54	463.28
2-й завтрак Сок яблочный	100	100	30.3	30.3
Приём пищи, наименование блюда	Масса порции(г)		Энергетическая	
Обед				
Суп рисовый со сметаной на курином бульоне	180	200	155.2	181.49
Гуляш из кур	70	80	202.7	239.5
Вермишель	120	130	170.74	225.84
Компот из с/ф	150	200	68.1	82.3
Хлеб пшеничный	30	40	64.3	85.77
Хлеб ржано-пшеничный	30	40	56.7	75.6
Итого:	580	690	717.74	890.5
Приём пищи, наименование блюда	Масса порции(г)		Энергетическая	
Полдник				
Булочка «Домашняя»	60	70	201.7	256.7
Чай с сахаром	150	200	61.2	79.1
Итого:	210	270	262.9	335.8
Всего: за целый день	1226	1507	1422.37	1719.6