



# МЕНЮ

(1 неделя, 5 день)

Дата 15.08.2025

| Прием пищи | Наименование<br>блюда                 | Выход блюда |        | Пищевые вещества (г) |       |       |       |       |        | Энергетическа<br>я ценность<br>(ккал) |        |
|------------|---------------------------------------|-------------|--------|----------------------|-------|-------|-------|-------|--------|---------------------------------------|--------|
|            |                                       |             |        | Б                    |       | Ж     |       | У     |        |                                       |        |
|            |                                       | я           | с      | я                    | с     | я     | с     | я     | с      | я                                     | с      |
|            |                                       |             |        |                      |       |       |       |       |        |                                       |        |
| Завтрак    | Каша жидкая<br>манная<br>молочная     | 130         | 150    | 3,46                 | 4,66  | 3,68  | 5,6   | 16,46 | 18,82  | 113,31                                | 144    |
|            | Какао с<br>молоком                    | 150         | 180    | 3,15                 | 3,67  | 2,72  | 3,19  | 12,96 | 15,82  | 89                                    | 107    |
|            | Яйцо вареное                          | 40          | 40     | 5,08                 | 5,08  | 4,6   | 4,6   | 0,28  | 0,28   | 63                                    | 63     |
|            | Хлеб<br>пшеничный                     | 30          | 30     | 2,24                 | 2,24  | 0,14  | 0,14  | 15    | 15     | 71,1                                  | 71,1   |
|            |                                       |             |        |                      |       |       |       |       |        |                                       |        |
| II Завтрак | Плоды свежие<br>(банан)               | 100         | 110    | 1,5                  | 1,65  | 0,5   | 0,55  | 21    | 23,1   | 95                                    | 104,5  |
|            |                                       |             |        |                      |       |       |       |       |        |                                       |        |
| Обед       | Томаты свежие                         | 30          | 60     | 0,3                  | 0,7   | 0,1   | 0,1   | 1,1   | 2,2    | 7,2                                   | 14,4   |
|            | Рассольник<br>домашний                | 150         | 180    | 1,24                 | 1,49  | 3,08  | 3,7   | 8,85  | 10,62  | 68                                    | 81,6   |
|            | Гуляш из<br>отварного мяса            | 50          | 70     | 12,89                | 18,05 | 10,1  | 14,14 | 3,27  | 4,6    | 156,25                                | 218,75 |
|            | Каша<br>рассыпчатая<br>гречневая      | 110         | 130    | 6                    | 7     | 4,9   | 5,7   | 26,4  | 31,1   | 174                                   | 205,6  |
|            | Компот из<br>сушеных<br>фруктов-изюма | 150         | 180    | 0,12                 | 0,14  | 0     | 0,12  | 11,58 | 21,7   | 47,08                                 | 88,2   |
|            | Хлеб ржано-<br>пшеничный              | 20          | 37,5   | 1,49                 | 2,5   | 0,09  | 0,37  | 10    | 15,08  | 38                                    | 71,3   |
|            |                                       |             |        |                      |       |       |       |       |        |                                       |        |
| Полдник    | Ватрушка<br>королевская с<br>творогом | 70          | 80     | 30,62                | 35    | 11,74 | 13,42 | 18,9  | 21,6   | 193,2                                 | 220,8  |
|            | Чай с лимоном                         | 150         | 180    | 0,07                 | 0,08  | 0,01  | 0,01  | 7,1   | 8,52   | 29                                    | 34,8   |
|            |                                       |             |        |                      |       |       |       |       |        |                                       |        |
| ИТОГО      |                                       | 1180        | 1427,5 | 68,16                | 82,26 | 41,66 | 51,64 | 152,9 | 188,44 | 1180                                  | 1427,5 |