



# МЕНЮ

(4 неделя, 5 день)

Дата 03.07.2026

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	
				Б		Ж		У			
		я	с	я	с	я	с	я	с	я	с
Завтрак	Каша молочная кукурузная жидкая	150	200	3,89	5,19	4,51	6,02	16,17	22,29	120,9	161,2
	Кофейный напиток с молоком	170	180	2,66	2,84	2,19	2,33	10,74	12,41	73,2	81,8
	Бутерброд с сыром	30/10	30/15	3,11	5,77	4,58	4,62	9,7	15,05	80,14	125,65
II Завтрак	Ряженка	120	150	3,37	4,22	2,91	3,64	4,65	5,82	61,69	77,12
	Печенье сахарное	10	20	0,75	1,5	0,98	1,96	7,44	14,88	41,70	83,4
Обед	Овощи натуральные (помидор свежий)	30	60	0,3	0,7	0,1	0,1	1,1	2,2	7,2	14,4
	Рассольник "Ленинградский" на м/к бульоне со сметаной	150/3	180/4	3,24	3,88	3,5	4,2	11,3	13,56	89,7	107,64
	Запеканка картофельная с мясным фаршем	120	160	14,1	18,77	13,8	18,45	15,9	21,22	245,2	326,93
	Чай с лимоном	150	180	0,07	0,08	0,01	0,01	7,1	8,52	29	34,8
	Хлеб ржано-пшеничный	30	40	2	2,67	0,3	0,39	12,06	16,08	57,04	76
Полдник	Булочка домашняя	60	80	3,6	4,8	4,8	6,4	17,4	23,2	141,68	188,9
	Сок фруктовый в ассортименте	150	180	0,75	0,9	0	0	15,15	18,18	64,03	76
<b>ИТОГО</b>		<b>1215,0</b>	<b>1489,0</b>	<b>38,25</b>	<b>50,23</b>	<b>39,18</b>	<b>47,29</b>	<b>131,22</b>	<b>170,48</b>	<b>1030,38</b>	<b>1372,77</b>