



# МЕНЮ

(3 неделя, 1 день)

Дата 06.10.2025

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 ячневая жидкая на сгущенном молоке	150	180	4,92	5,9	5,67	6,8	20,67	24,99	165,5	198,6
	Чай с сахаром	160	200	0,04	0,04	0,01	0,01	7,46	9,3	29,87	37,3
	Бутерброд с маслом	30/3	40/5	2,31	2,7	2,67	4,35	15,07	17,6	93,49	120,29
II Завтрак	Сок фруктовый	150	180	0,75	0,9	0	0	15,15	18,18	64	76
	Борщ с фасолью и картофелем с сметаной	150	200	2,1	4,09	3,06	4,51	8,7	11,98	70,95	107
	Котлета улыбка	70	80	2,8	3,2	8,06	9,2	5,69	6,5	135,22	154,6
	Рагу из овощей	110	150	1,78	2,43	9,55	13,02	10,04	13,69	133,1	181,5
	Огурец солёный	30	50	0,24	0,4	0	0	0,72	1,2	4,2	7
	Компот из сухофруктов	150	200	0,33	0,44	0,1	0,02	20,83	27,78	84,75	113
	Хлеб ржано-пшеничный	30	37,5	2	2,5	0,3	0,37	12,06	15,08	57,04	71,3
Полдник	Манник	75	85	4,01	4,54	4,27	4,84	35,77	40,54	190,85	216,3
	Соус сметанный сладкий	-	20	-	0,73	-	0,87	-	1,6	-	26,7
	Соус молочный сладкий	15	-	0,28	-	0,67	-	1,95	-	15,22	-
	Чай с лимоном	150	180	0,07	0,08	0,01	0,01	7,1	8,52	29	34,8
<b>ИТОГО</b>		<b>1238</b>	<b>1602,5</b>	<b>21,6</b>	<b>28,0</b>	<b>34,3</b>	<b>44,0</b>	<b>161,7</b>	<b>197,0</b>	<b>1075,1</b>	<b>1323,3</b>