

МЕНЮ

(3 неделя, 2 день)

Дата 10.11.2026

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 манная	**150/3**	**165/5**	3,93	4,25	2,89	3,76	16,3	18,82	124,48	149,94
	Хлеб пшеничный	**30**	**30**	2,25	2,25	0,15	0,15	15	15	71,1	71,1
	Яйцо вареное	**20**	**40**	2,54	5,08	2,3	4,6	014	0,28	30,34	63
	Кофейный напиток с молоком	**150**	**180**	3,15	2,84	2,59	2,41	12,87	14,34	87,11	90,5
II Завтрак	Бифидок	**130**	**150**	3,77	4,35	4,16	4,8	13,87	16	76,7	77,12
	Печенье сахарное	**10**	**20**	0,75	1,5	0,98	1,96	7,44	14,88	41,7	83,4
Обед	Икра свекольная	**30**	**50**	0,7	1,17	1,74	2,3	3,7	6,2	34,08	50,05
	Суп картофельный с бобовыми изделиями на м/к бульоне	**150**	**180**	3,3	4	3,15	3,8	9,75	11,7	80,85	96,7
	Рулет с луком и яйцом	**60**	**80**	7,58	10,10	8,36	11,13	5,46	7,27	127,14	169,54
	Пюре картофельное	**110**	**140**	2,31	2,92	3,85	4,9	15,67	19,9	106,83	135,95
	Напиток из шиповника	**150**	**180**	0,4	0,49	0,16	0,2	13,92	16,71	66,68	80,02
	Хлеб ржано-пшеничный	**30**	**37,5**	2	2,5	0,3	0,37	12,06	15,08	57,04	71,3
Полдник	Запеканка из творога с рисом	**65**	**100**	5,26	8,1	4,87	7,5	9,75	15	107,57	165,5
	Соус фруктовый	**15**	**50**	0,14	0,47	0,01	0,03	2,01	6,7	8,65	28,8
	Сок в ассортименте	**150**	**180**	0,75	0,9	0	0	15,15	18,18	64	76
ИТОГО		**1253**	**1592,5**	**38,04**	**50,12**	**35,47**	**47,91**	**158,68**	**217,9**	**1057,19**	**1407,25**