



МЕНЮ

(3 неделя, 4 день)

Дата 09.10.2025

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическа я ценность (ккал)	
				Б		Ж		У			
		я	с	я	с	я	с	я	с	я	с
Завтрак	Каша вязкая «Дружба»	150/3	175/5	3,7	4,3	3,9	6	17,9	21	122,2	151,5
	Бутерброд с маслом	30/3	35/5	2,31	2,7	2,67	4,35	15,07	17,6	93,49	120,29
	Кофейный напиток с молоком	170	180	2,68	2,84	2,26	2,41	13,55	14,34	85,9	90,5
II Завтрак	Плоды свежие (яблоко)	150	180	0,52	0,63	0,52	0,63	12,93	15,52	62,04	74,45
Обед	Икра морковная	30	50	0,66	1,1	1,38	2,3	3,25	5,43	28,11	46,85
	Суп картофельный с рыбой	150	180	16,82	20,19	4,73	5,68	12,15	14,58	158,75	190,53
	Рыба тушеная с овощами	60	80	5,74	7,66	2,88	3,85	1,65	2,2	55,5	74
	Каша рисовая рассыпчатая	110	130	2,64	3,12	4,4	5,2	26,95	31,85	160,6	189,8
	Компот из кураги	150	200	0,12	0,14	0,1	0,12	18,1	21,72	73,5	101,7
	Хлеб ржано- пшеничный	30	37,5	2	2,5	0,3	0,37	12,1	15,08	57,04	71,3
Полдник	Омлет натуральный с маслом	120	150	10,8	13,5	10,24	12,8	8,2	10,24	188,4	233,5
	Чай с сахаром	150	180	0,04	0,04	0,01	0,01	6,99	8,38	28	33,6
ИТОГО		1306	1587,5	48,03	58,72	34,41	43,72	148,9	178,87	1124,14	1381,72