

МЕНЮ

(3 неделя, 3 день)

Дата 11.11.2026

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 жидкая из овсяных хлопьев "Геркулес"	**150/3**	**180/5**	5,09	6,07	6,58	7,87	18,53	25,4	154,98	185,96
	Чай с сахаром	**160**	**180**	0,04	0,04	0,01	0,01	7,45	9,3	29,86	37,3
	Бутерброд с повидлом	**30/8**	**37,5/13**	2,25	1,96	0,18	3,09	19,72	21,9	89,53	123,26
II Завтрак	Ряженка	**120**	**150**	3,37	4,22	2,91	3,64	4,65	5,82	61,69	77,12
Обед	Капуста тушёная	**30**	**50**	0,59	0,99	1,12	1,86	2,82	4,7	23,7	39,5
	Суп картофельный с клецками на курином бульоне	**150**	**200**	3,15	4,2	4,5	6	17,2	22,93	102,2	136,27
	Котлеты рубленные из птицы	**60**	**70**	9,51	11,1	9,14	10,66	8,88	10,36	156	182
	Макаронные изделия отварные	**110**	**130**	4,18	4,94	0,55	0,65	22,88	22,04	113,7	134,42
	Компот из сушенных фруктов (изюм)	**150**	**180**	0,12	0,14	0,1	0,12	18,1	21,7	73,5	88,2
	Хлеб ржано-пшеничный	**30**	**37,5**	2	2,5	0,3	0,37	12,1	15,08	57,04	71,3
Полдник	Булочка домашняя	**50**	**80**	3,0	4,8	4,0	6,4	14,5	23,3	118,06	188,9
	Молоко кипячёное	**150**	**180**	4,22	5,06	3,64	4,37	6,98	8,38	78,57	94,28
ИТОГО		**1201,0**	**1513,0**	**37,52**	**46,02**	**32,94**	**45,04**	**147,2**	**190,8**	**1032,41**	**1358,51**