



# МЕНЮ

(1 неделя, 5 день)

Дата 10.07.2026

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 жидкая манная молочная	150/3	170/5	3,99	4,5	3,67	5,31	19	21,46	124,79	151,1
	Какао с молоком	160	200	3,1	3,87	2,51	3,13	10,04	13,18	74,63	95,71
	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	Кефир	120	150	3,37	4,22	2,91	3,64	4,65	5,82	61,69	77,12
Обед	Овощи натуральные (помидор свежий)	30	60	0,3	0,7	0,1	0,1	1,1	2,2	7,2	14,4
	Рассольник домашний	150	200	1,24	1,94	3,08	5,33	8,85	11,85	68	103,87
	Биточки рубленые	60	80	9,33	12,44	6,93	9,24	9,42	12,56	137,25	183
	Каша рассыпчатая гречневая	110	140	6	7,53	4,9	6,13	26,4	33,49	125,05	153,1
	Компот из яблок	150	180	0,12	0,14	0,12	0,14	12,91	13,5	52	54,82
	Хлеб ржано-пшеничный	20	40	1,49	2,67	0,09	0,39	10	16,08	38	76
Полдник	Ватрушка королевская с творогом	70	100	30,62	43,74	11,74	16,76	18,9	27	193,2	276
	Чай с лимоном	150	180	0,07	0,08	0,01	0,01	7,1	8,52	29	34,8
<b>ИТОГО</b>		<b>1213,0</b>	<b>1550,0</b>	<b>62,74</b>	<b>87,6</b>	<b>41,92</b>	<b>55,72</b>	<b>138,07</b>	<b>180,71</b>	<b>990,95</b>	<b>1345,57</b>