



# МЕНЮ

(2 неделя, 4 день)

Дата 10.09.2026

| Прием пищи | Наименован<br>ие блюда                                             | Выход<br>блюда |        | Пищевые вещества (г) |       |       |       |        |        | Энергетическа<br>я ценность<br>(ккал) |         |
|------------|--------------------------------------------------------------------|----------------|--------|----------------------|-------|-------|-------|--------|--------|---------------------------------------|---------|
|            |                                                                    |                |        | Б                    |       | Ж     |       | У      |        |                                       |         |
|            |                                                                    | я              | с      | я                    | с     | я     | с     | я      | с      | я                                     | с       |
|            |                                                                    |                |        |                      |       |       |       |        |        |                                       |         |
| Завтрак    | Каша вязкая<br>"Дружба"                                            | 150            | 180/5  | 3,69                 | 4,42  | 4,39  | 6,17  | 17,81  | 21,6   | 126,79                                | 155,82  |
|            | Бутерброд с<br>маслом                                              | 30             | 35/3/5 | 2,31                 | 2,7   | 2,67  | 4,35  | 15,07  | 17,6   | 93,49                                 | 120,29  |
|            | Кофейный<br>напиток с<br>молоком                                   | 170            | 200    | 2,67                 | 3,15  | 2,19  | 2,59  | 11,26  | 12,87  | 75,23                                 | 87,11   |
|            |                                                                    |                |        |                      |       |       |       |        |        |                                       |         |
| II Завтрак | Плоды<br>свежие<br>(апельсин)                                      | 100            | 100    | 0,9                  | 0,9   | 0,2   | 0,2   | 8,1    | 8,1    | 43                                    | 43      |
|            |                                                                    |                |        |                      |       |       |       |        |        |                                       |         |
| Обед       | Овощи<br>натуральные<br>(помидор<br>свежий)                        | 30             | 60     | 0,3                  | 0,7   | 0,1   | 0,1   | 1,1    | 2,2    | 7,2                                   | 14,4    |
|            | Рассольник<br>"Ленинградск<br>ий" на м/к<br>бульоне со<br>сметаной | 150            | 200    | 3,24                 | 4,32  | 3,5   | 4,67  | 11,3   | 15,06  | 89,7                                  | 119,6   |
|            | Рыба<br>отварная                                                   | 50             | 80     | 8,83                 | 14,13 | 0,35  | 0,55  | 0,39   | 0,62   | 40,78                                 | 64      |
|            | Макаронные<br>изделия<br>отварные                                  | 110            | 130    | 4,18                 | 4,94  | 0,55  | 0,65  | 22,88  | 27     | 113,7                                 | 134,4   |
|            | Напиток из<br>шиповника                                            | 150            | 180    | 0,4                  | 0,49  | 0,16  | 0,2   | 13,92  | 16,71  | 66,68                                 | 80,02   |
|            | Хлеб<br>пшеничный                                                  | 30             | 30     | 2,25                 | 2,25  | 0,15  | 0,15  | 15     | 15     | 71,1                                  | 71,1    |
|            | Хлеб ржано-<br>пшеничный                                           | 30             | 37,5   | 2                    | 2,5   | 0,3   | 0,37  | 12,06  | 15,08  | 57,04                                 | 71,3    |
|            |                                                                    |                |        |                      |       |       |       |        |        |                                       |         |
| Полдник    | Сырники из<br>творога                                              | 70             | 100    | 13,08                | 18,69 | 8,86  | 12,67 | 8      | 11,4   | 163,8                                 | 234     |
|            | Соус<br>молочный<br>сладкий                                        | 20             | 15     | 0,38                 | 0,27  | 0,9   | 0,66  | 2,6    | 1,95   | 20,3                                  | 15,21   |
|            | Чай с<br>сахаром                                                   | 150            | 180    | 0,04                 | 0,04  | 0,01  | 0,01  | 6,99   | 8,38   | 28                                    | 33,6    |
|            |                                                                    |                |        |                      |       |       |       |        |        |                                       |         |
| ИТОГО      |                                                                    | 1243,0         | 1537,5 | 44,24                | 59,5  | 24,32 | 33,3  | 146,45 | 173,57 | 996,79                                | 1243,85 |

