

МЕНЮ

(3 неделя, 4 день)

Дата 12.11.2026

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 вязкая «Дружба»	**150/3**	**180/5**	3,7	4,42	3,9	6,7	17,9	21,6	122,2	155,82
	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**	**200**	2,68	3,15	2,26	2,59	13,55	12,87	85,98	87,11
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**	16,83	20,19	4,67	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	31,8	160,6	189,8
	Компот из кураги	**150**	**180**	0,12	0,14	0,1	0,12	18,1	21,72	73,5	101,7
	Хлеб ржано-пшеничный	**30**	**35**	2	2,33	0,3	0,34	12,1	14,07	57,04	66,54
Полдник	Омлет натуральный с маслом	**120**	**150**	10,8	13,5	10,24	12,8	8,2	10,25	188,4	233,5
	Чай с сахаром	**150**	**200**	0,04	0,04	0,01	0,01	6,99	9,3	28	37,3
ИТОГО		**1306,0**	**1610,0**	**48,03**	**58,98**	**34,41**	**44,57**	**148,9**	**176,99**	**1124,14**	**1377,89**