



МЕНЮ

(1 неделя, 4 день)

Дата 11.09.2025

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 пшеничная	150	180	3,43	4,12	3,15	3,79	24,8	29,85	132,1	151,28
	Бутерброд с маслом	30/3	37,5/5	2,39	2,54	3,31	3,52	12,61	12,61	88	93,5
	Кофейный напиток с молоком	160	200	2,45	3,16	2	2,68	8,74	15,93	62,82	100,56
II Завтрак	Бифидок	130	150	3,77	4,35	4,16	4,8	13,87	16	76,7	88,5
Обед	Икра морковная	30	50	0,66	1,1	1,4	2,3	3,26	5,43	28,11	46,85
	суп картофельный с рыбой	150	180	16,86	20,19	4,67	5,68	12,15	14,58	158,75	190,53
	Шницель рыбный натуральный	50/3	70	8,98	12,57	2,68	3,75	5,83	8,17	83	116,2
	Картофельное пюре	110	130	2,24	2,6	3,84	4,5	13,25	15,6	104,13	123,1
	Напиток из шиповника	150	180	0,51	0,61	0,21	0,25	16,22	19,67	79	95
	Хлеб ржано-пшеничный	30	37,5	2	2,5	0,3	0,37	12,1	15,08	57,04	71,3
Полдник	Пирожок печеный с капустой и яйцом	60	90	4,52	6,77	5,23	9,41	20,78	31,16	159,8	239,62
	Компот из кураги	150	200	0,75	1	0,07	0,1	11,77	15,7	50,17	66,9
ИТОГО		1213	1514	48,5	61,5	34,8	42,9	160,5	199,9	1079,6	1383,3