



МЕНЮ

(4 неделя, 2 день)

Дата 11.11.2025

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическа я ценность (ккал)	
				Б		Ж		У			
		я	с	я	с	я	с	я	с	я	с
Завтрак	Каша жидкая пшеничная	150/3	190	3,15	4,1	2,89	5,42	22,8	29,32	130	182,87
	Кофейный напиток с молоком	170	200	2,66	3,15	2,19	2,59	10,74	12,87	73,2	87,11
	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	Плоды свежие (апельсин)	100	100	0,8	0,8	0,2	0,2	8,1	8,1	43	43
Обед	Икра свекольная	30	50	0,7	1,16	1,74	2,9	3,7	6,2	34,08	50,05
	Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне со сметаной	150/5	180/8	6,24	7,49	4,74	5,69	9,68	11,61	108,94	130,7
	Шницель рубленный	50	70	7,78	10,89	5,78	8,09	7,85	10,99	114,38	160,13
	Каша рисовая рассыпчатая	110	130	2,64	3,12	4,4	5,2	26,95	31,85	160,6	189,8
	Напиток из шиповника	150	180	0,4	0,49	0,16	0,2	13,92	16,71	66,68	80,02
	Хлеб ржано- пшеничный	30	35	2	2,33	0,3	0,34	12,06	14,07	57,04	66,54
Полдник	Омлет натуральный с маслом	130	150	11,7	13,5	11,09	12,8	8,88	10,25	204,1	235,5
	Чай с сахаром	150	180	0,04	0,04	0,01	0,01	6,99	8,38	28	33,6
	Хлеб пшеничный	-	20	-	1,49	-	0,09	-	10	-	47,4
ИТОГО		1268,0	1538,0	41,32	54,33	38,08	48,15	141,37	185,4	1100,16	1432,37



МЕНЮ

(4 неделя, 2 день)

Дата _____

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическа я ценность (ккал)	
				Б		Ж		У			
		я	с	я	с	я	с	я	с	я	с
Завтрак	Каша жидкая пшеничная	160/3	180/5	3,36	3,78	3,08	3,47	24,32	27,36	138,7	156
	Кофейный напиток с молоком	160	180	2,53	2,84	2,13	2,41	12,76	14,34	80,85	90,5
	Бутерброд с сыром	30/10 /3	30/15 /5	3,11	3,55	4,58	5,16	9,7	10,92	80,14	104,25
II Завтрак	Плоды свежие (груша)	150	190	0,6	0,76	0,6	0,76	15,45	19,57	67,23	85,16
Обед	Икра свекольная	50	50	1,17	1,17	2,3	2,3	6,2	6,2	50,05	50,05
	Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне со сметаной	150/5	180/8	6,24	7,49	4,74	5,69	9,68	11,61	108,94	130,7
	Шницель рубленный	50	70	7,92	10,88	5,89	8,08	8	10,99	116,67	160,12
	Каша рисовая рассыпчатая	110	130	2,64	3,12	4,4	5,2	26,95	31,85	160,6	189,8
	Компот из свежих плодов (груш)	150	180	0,12	0,14	0,1	0,1	12,91	21,7	52	88,2
	Хлеб ржано- пшеничный	30	37,5	2	2,5	0,3	0,37	12,06	15,08	57,04	71,3
Полдник	Омлет натуральный с маслом	130	150	11,7	13,5	11,09	12,8	8,88	10,25	204,1	235,5
	Чай с сахаром	150	180	0,04	0,04	0,01	0,01	6,99	8,38	28	33,6
	Хлеб пшеничный	15	20	1,12	1,49	0,04	0,09	7,5	10	35,55	47,4
ИТОГО		1356	1605,5	42,55	51,25	39,26	47,04	161,4	198,25	1179,87	1442,58