

МЕНЮ

(3 неделя, 5 день)

Дата 13.11.2026

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	Суп молочный с макаронными изделиями	**150**	**180**	4,25	5,11	3,9	4,68	14,1	16,92	108,9	130,68
	Какао с молоком	**160**	**180**	3,36	3,67	2,89	3,19	13,82	15,82	94,93	107
	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	Свекла отварная	**30**	**50**	1,95	3,25	1,53	2,56	2,64	4,4	14,1	23,5
	Рассольник "Ленинградский" на м/к бульоне со сметаной	**150**	**200**	3,24	4,32	3,5	4,67	11,3	15,06	89,7	119,6
	Биточки рубленные	**60**	**80**	9,33	12,44	6,93	9,24	9,42	12,56	137,25	183
	Каша рассыпчатая гречневая	**110**	**130**	6,05	7,83	3,97	4,9	26,7	31,29	125,05	142,17
	Компот из яблок	**150**	**180**	0,12	0,14	0,12	0,14	12,91	13,5	52	54,82
	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**	**70**	4,52	5,25	5,23	7,31	20,78	24,24	159,8	186,37
	Сок в ассортименте	**150**	**180**	0,75	0,9	0	0	15,15	18,18	64	76
ИТОГО		**1210,0**	**1502,5**	**41,8**	**55,6**	**35,5**	**45,3**	**149,5**	**185,3**	**1024,3**	**1285,9**