



# МЕНЮ

(3 неделя, 2 день)

Дата 13.10.2026

| 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 молочная манная                                 | 150/3       | 165/5  | 3,93                 | 4,25  | 2,89  | 3,76  | 16,3   | 18,82 | 124,48                         | 149,94  |
|            | Хлеб пшеничный                                       | 30          | 30     | 2,25                 | 2,25  | 0,15  | 0,15  | 15     | 15    | 71,1                           | 71,1    |
|            | Яйцо вареное                                         | 20          | 40     | 2,54                 | 5,08  | 2,3   | 4,6   | 014    | 0,28  | 30,34                          | 63      |
|            | Кофейный напиток с молоком                           | 150         | 180    | 3,15                 | 2,84  | 2,59  | 2,41  | 12,87  | 14,34 | 87,11                          | 90,5    |
|            |                                                      |             |        |                      |       |       |       |        |       |                                |         |
| II Завтрак | Бифидок                                              | 130         | 150    | 3,77                 | 4,35  | 4,16  | 4,8   | 13,87  | 16    | 76,7                           | 77,12   |
|            | Печенье сахарное                                     | 10          | 20     | 0,75                 | 1,5   | 0,98  | 1,96  | 7,44   | 14,88 | 41,7                           | 83,4    |
|            |                                                      |             |        |                      |       |       |       |        |       |                                |         |
| Обед       | Икра свекольная                                      | 30          | 50     | 0,7                  | 1,17  | 1,74  | 2,3   | 3,7    | 6,2   | 34,08                          | 50,05   |
|            | Суп картофельный с бобовыми изделиями на м/к бульоне | 150         | 180    | 3,3                  | 4     | 3,15  | 3,8   | 9,75   | 11,7  | 80,85                          | 96,7    |
|            | Рулет с луком и яйцом                                | 60          | 80     | 7,58                 | 10,10 | 8,36  | 11,13 | 5,46   | 7,27  | 127,14                         | 169,54  |
|            | Пюре картофельное                                    | 110         | 140    | 2,31                 | 2,92  | 3,85  | 4,9   | 15,67  | 19,9  | 106,83                         | 135,95  |
|            | 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          | 37,5   | 2                    | 2,5   | 0,3   | 0,37  | 12,06  | 15,08 | 57,04                          | 71,3    |
|            |                                                      |             |        |                      |       |       |       |        |       |                                |         |
| Полдник    | Запеканка из творога с рисом                         | 65          | 100    | 5,26                 | 8,1   | 4,87  | 7,5   | 9,75   | 15    | 107,57                         | 165,5   |
|            | Соус фруктовый                                       | 15          | 50     | 0,14                 | 0,47  | 0,01  | 0,03  | 2,01   | 6,7   | 8,65                           | 28,8    |
|            | Сок в ассортименте                                   | 150         | 180    | 0,75                 | 0,9   | 0     | 0     | 15,15  | 18,18 | 64                             | 76      |
|            |                                                      |             |        |                      |       |       |       |        |       |                                |         |
| ИТОГО      |                                                      | 1253        | 1592,5 | 38,04                | 50,12 | 35,47 | 47,91 | 158,68 | 217,9 | 1057,19                        | 1407,25 |