



МЕНЮ

(4 неделя, 3 день)

Дата 14.01.2026

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"	160/3	180/5	3,94	4,42	4,16	6,17	19,09	21,6	130,34	155,82
	Бутерброд с повидлом	30/8	37,5/13	2,25	1,96	0,18	3,09	19,72	21,9	89,53	123,26
	Чай с молоком	170	200	1,92	2,24	1,36	1,6	7,72	9,76	50,2	61,69
II Завтрак	Плоды свежие (яблоко)	150	180	0,52	0,63	0,52	0,63	12,93	15,52	62,04	74,45
	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне со сметаной	150/5	180	3,07	3,68	3,38	4,01	8,98	10,78	78,75	94,5
	Котлеты рубленые из кур, запеченные с соусом молочным	50	70	6,05	8,49	8,7	12,18	4,93	6,9	122,5	171,5
	Икра морковная	50	50	1,1	1,1	4	4	5,58	5,58	64,5	64,5
	Макаронные изделия отварные	110	130	4,18	4,94	0,55	0,65	22,88	27,04	113,7	134,42
	Компот из апельсинов	150	180	0,26	0,31	0,06	0,07	15,43	18,51	64,77	77,72
	Хлеб ржано-пшеничный	30	37,5	2	2,5	0,3	0,37	12,06	15,08	57,04	71,3
Полдник	Пирожок печёный с морковью и яйцом	60	70	3,9	4,55	2,7	3,15	22,8	26,6	132,0	154,0
	Компот из изюма	150	180	0,24	0,29	0,06	0,07	14,98	17,97	61,78	74,13
ИТОГО		1256,0	1514,5	29,43	35,11	25,97	35,99	167,10	197,24	1027,15	1257,29