



МЕНЮ

(4 неделя, 2 день)

Дата 14.10.2025

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	160/3	180/5	3,36	3,89	3,08	5,14	24,32	27,78	138,7	173,25
	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 (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	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		1281,0	1510,5	42,45	51,76	38,23	48,26	157,59	182,21	1171,90	1409,5