



МЕНЮ

(3 неделя, 3 день)

Дата 14.10.2026

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическ ая ценность (ккал)	
				Б		Ж		У			
		я	с	я	с	я	с	я	с	я	с
Завтрак	Каша жидкая из овсяных хлопьев "Геркулес"	150/3	180/5	5,09	6,07	6,58	7,87	18,53	25,4	154,98	185,96
	Чай с сахаром	160	180	0,04	0,04	0,01	0,01	7,45	9,3	29,86	37,3
	Бутерброд с повидлом	30/8	37,5/13	2,25	1,96	0,18	3,09	19,72	21,9	89,53	123,26
II Завтрак	Ряженка	120	150	3,37	4,22	2,91	3,64	4,65	5,82	61,69	77,12
Обед	Капуста тушёная	30	50	0,59	0,99	1,12	1,86	2,82	4,7	23,7	39,5
	Суп картофельный с клецками на курином бульоне	150	200	3,15	4,2	4,5	6	17,2	22,93	102,2	136,27
	Котлеты рубленные из птицы	60	70	9,51	11,1	9,14	10,66	8,88	10,36	156	182
	Макаронные изделия отварные	110	130	4,18	4,94	0,55	0,65	22,88	22,04	113,7	134,42
	Компот из сушеных фруктов (изюм)	150	180	0,12	0,14	0,1	0,12	18,1	21,7	73,5	88,2
	Хлеб ржано-пшеничный	30	37,5	2	2,5	0,3	0,37	12,1	15,08	57,04	71,3
Полдник	Булочка домашняя	50	80	3,0	4,8	4,0	6,4	14,5	23,3	118,06	188,9
	Молоко кипячёное	150	180	4,22	5,06	3,64	4,37	6,98	8,38	78,57	94,28
ИТОГО		1201,0	1513,0	37,52	46,02	32,94	45,04	147,2	190,8	1032,41	1358,51