



# МЕНЮ

(2 неделя, 2 день)

Дата 16.09.2025

| Прием пищи | Наименование<br>блюда                                        | Выход<br>блюда |        | Пищевые вещества (г) |       |      |       |        |        | Энергетиче-<br>ская<br>ценность<br>(ккал) |        |
|------------|--------------------------------------------------------------|----------------|--------|----------------------|-------|------|-------|--------|--------|-------------------------------------------|--------|
|            |                                                              |                |        | Б                    |       | Ж    |       | У      |        |                                           |        |
|            |                                                              | я              | с      | я                    | с     | я    | с     | я      | с      | я                                         | с      |
|            |                                                              |                |        |                      |       |      |       |        |        |                                           |        |
| Завтрак    | Суп молочный с макаронными изделиями                         | 160            | 180    | 4,54                 | 5,11  | 4,16 | 4,68  | 15,04  | 16,92  | 116,16                                    | 130,68 |
|            | Какао с молоком                                              | 150            | 180    | 2,5                  | 3,67  | 2    | 3,19  | 8,3    | 15,82  | 60,8                                      | 107    |
|            | Бутерброд с сыром                                            | 30/10          | 60     | 4,2                  | 4,73  | 6,11 | 7,1   | 12,94  | 15,05  | 123,5                                     | 127,42 |
|            |                                                              |                |        |                      |       |      |       |        |        |                                           |        |
| II Завтрак | Плоды свежие (банан)                                         | 100            | 120    | 1,5                  | 1,8   | 0,5  | 0,6   | 21     | 25,2   | 95                                        | 114    |
|            |                                                              |                |        |                      |       |      |       |        |        |                                           |        |
| Обед       | Огурцы свежие                                                | 30             | 60     | 0,2                  | 0,5   | 0,1  | 0,1   | 1,2    | 1,5    | 4,2                                       | 8,4    |
|            | Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне со сметаной | 150            | 200/8  | 6,24                 | 8,32  | 4,74 | 6,32  | 9,68   | 12,9   | 108,9                                     | 145,2  |
|            | Тефтели с сметанно-томатным соусом                           | 60             | 80     | 4,43                 | 5,91  | 4,91 | 6,55  | 5,85   | 7,79   | 91,34                                     | 114,8  |
|            | Картофельное пюре                                            | 110            | 130    | 2,24                 | 2,64  | 3,84 | 4,53  | 13,25  | 15,66  | 104,13                                    | 123,06 |
|            | Компот из свежих яблок                                       | 150            | 200    | 0,12                 | 0,16  | 0,12 | 0,16  | 17,91  | 23,8   | 73,2                                      | 97,6   |
|            | Хлеб ржано-пшеничный                                         | 30             | 37,5   | 2                    | 2,5   | 0,3  | 0,37  | 12,1   | 15,08  | 57,04                                     | 71,3   |
|            |                                                              |                |        |                      |       |      |       |        |        |                                           |        |
| Полдник    | Запеканка из творога                                         | 60             | 100    | 10,52                | 17,54 | 7,23 | 12,06 | 10,29  | 17,15  | 148,2                                     | 247    |
|            | Соус фруктовый                                               | 15             | 15     | 0,14                 | 0,14  | 0,01 | 0,01  | 2,01   | 2,01   | 8,65                                      | 8,65   |
|            | Компот из кураги                                             | 150            | 180    | 0,75                 | 0,9   | 0,07 | 0,09  | 11,77  | 14,13  | 50,17                                     | 60,21  |
|            |                                                              |                |        |                      |       |      |       |        |        |                                           |        |
| ИТОГО      |                                                              | 1205           | 1550,5 | 39,38                | 53,92 | 34,1 | 45,76 | 141,34 | 183,01 | 1205                                      | 1550,5 |