



МЕНЮ

(4 неделя, 4 день)

Дата 16.10.2025

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	Суп молочный с макаронными изделиями	160	180	4,54	5,11	4,16	4,68	15,04	16,92	116,16	130,68
	Бутерброд с маслом	30/3	35/5	2,31	2,7	2,67	4,35	15,07	17,6	93,49	120,29
	Какао с молоком	160	200	3,36	4,08	2,9	3,54	13,82	17,58	95	118,89
II Завтрак	Кефир	120	150	3,37	4,22	2,91	3,64	4,65	5,82	61,69	77,12
	Суп картофельный с рыбой	150	180	16,83	20,19	4,67	5,68	12,15	14,58	158,72	190,53
	Котлета рыбная	50	80	7,13	11,4	1,37	2,19	4,44	7,11	59,4	95
	Рагу из овощей	120	150	1,94	2,43	10,41	13,02	10,95	13,69	145,2	181,5
	Огурец соленый	30	50	0,24	0,4	0	0	0,73	1,22	4,2	7,0
	Компот из яблок	150	180	0,12	0,14	0,12	0,14	12,91	13,5	52	54,82
	Хлеб ржано- пшеничный	30	37,5	2	2,5	0,3	0,37	12,06	15,08	57,04	71,3
Полдник	Сырники из творога	70	100	13,08	18,69	8,86	12,67	8	11,4	163,8	234,0
	Соус молочный сладкий	20	30	0,38	0,57	0,9	1,35	2,6	3,9	20,3	30,45
	Чай с сахаром	150	180	0,04	0,04	0,01	0,01	6,99	8,38	28	33,6
ИТОГО		1290	1577,5	55,34	72,47	39,28	51,64	119,4	146,78	1054,93	1345,18