



МЕНЮ

(3 неделя, 5 день)

Дата 16.10.2026

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	Суп молочный с макаронными изделиями	150	180	4,25	5,11	3,9	4,68	14,1	16,92	108,9	130,68
	Какао с молоком	160	180	3,36	3,67	2,89	3,19	13,82	15,82	94,93	107
	Бутерброд с сыром	30/10	30/15	3,11	5,77	4,58	4,62	9,7	15,05	80,14	125,65
II Завтрак	Кефир	120	150	3,37	4,22	2,91	3,64	4,65	5,82	61,69	77,12
Обед	Свекла отварная	30	50	1,95	3,25	1,53	2,56	2,64	4,4	14,1	23,5
	Рассольник "Ленинградский" на м/к бульоне со сметаной	150	200	3,24	4,32	3,5	4,67	11,3	15,06	89,7	119,6
	Биточки рубленые	60	80	9,33	12,44	6,93	9,24	9,42	12,56	137,25	183
	Каша рассыпчатая гречневая	110	130	6,05	7,83	3,97	4,9	26,7	31,29	125,05	142,17
	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	12,1	15,08	57,04	71,3
Полдник	Пирожок печеный с капустой и яйцом	60	70	4,52	5,25	5,23	7,31	20,78	24,24	159,8	186,37
	Сок в ассортименте	150	180	0,75	0,9	0	0	15,15	18,18	64	76
ИТОГО		1210,0	1502,5	41,8	55,6	35,5	45,3	149,5	185,3	1024,3	1285,9