

МЕНЮ

(4 неделя, 2 день)

Дата 17.11.2026

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	Каша жидкая пшеничная	**150/3**	**190**	3,15	4,1	2,89	5,42	22,8	29,32	130	182,87
	Кофейный напиток с молоком	**170**	**200**	2,66	3,15	2,19	2,59	10,74	12,87	73,2	87,11
	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	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**	**35**	2	2,33	0,3	0,34	12,06	14,07	57,04	66,54
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	**-**	**20**	-	1,49	-	0,09	-	10	-	47,4
ИТОГО		**1268,0**	**1538,0**	**41,32**	**54,33**	**38,08**	**48,15**	**141,37**	**185,4**	**1100,16**	**1432,37**