

МЕНЮ

(4 неделя, 3 день)

Дата 18.11.2026

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 вязкая "Дружба"	**160/3**	**180/5**	3,94	4,42	4,16	6,17	19,09	21,6	130,34	155,82
	Бутерброд с повидлом	**30/8**	**37,5/13**	2,25	1,96	0,18	3,09	19,72	21,9	89,53	123,26
	Чай с молоком	**170**	**200**	1,92	2,24	1,36	1,6	7,72	9,76	50,2	61,69
II Завтрак	Плоды свежие (яблоко)	**150**	**180**	0,52	0,63	0,52	0,63	12,93	15,52	62,04	74,45
	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне со сметаной	**150/5**	**180**	3,07	3,68	3,38	4,01	8,98	10,78	78,75	94,5
	Котлеты рубленые из кур, запеченные с соусом молочным	**50**	**70**	6,05	8,49	8,7	12,18	4,93	6,9	122,5	171,5
	Икра морковная	**50**	**50**	1,1	1,1	4	4	5,58	5,58	64,5	64,5
	Макаронные изделия отварные	**110**	**130**	4,18	4,94	0,55	0,65	22,88	27,04	113,7	134,42
	Компот из апельсинов	**150**	**180**	0,26	0,31	0,06	0,07	15,43	18,51	64,77	77,72
	Хлеб ржано-пшеничный	**30**	**37,5**	2	2,5	0,3	0,37	12,06	15,08	57,04	71,3
Полдник	Пирожок печёный с морковью и яйцом	**60**	**70**	3,9	4,55	2,7	3,15	22,8	26,6	132,0	154,0
	Компот из изюма	**150**	**180**	0,24	0,29	0,06	0,07	14,98	17,97	61,78	74,13
ИТОГО		**1256,0**	**1514,5**	**29,43**	**35,11**	**25,97**	**35,99**	**167,10**	**197,24**	**1027,15**	**1257,29**