

МЕНЮ

(4 неделя, 4 день)

Дата 19.11.2026

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	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	**170**	**200**	3,29	3,87	2,66	3,13	10,66	13,18	79,29	95,71
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**	**190**	16,83	21,31	4,67	5,99	12,15	15,39	158,72	201,11
	Котлета рыбная	**50**	**80**	7,13	11,4	1,37	2,19	4,44	7,11	59,4	95
	Рагу из овощей	**110**	**150**	1,77	2,43	9,54	13,02	10,03	13,69	133,1	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	18,68	8,86	12,67	8	11,4	163,8	234,0
	Соус молочный сладкий	**15**	**10**	0,28	0,18	0,67	0,44	1,95	1,3	15,22	10,14
	Чай с сахаром	**150**	**180**	0,04	0,04	0,01	0,01	6,99	8,38	28	33,6
ИТОГО		**1238,0**	**1547,5**	**55,0**	**72,99**	**37,94**	**50,63**	**114,67**	**140,59**	**1022,11**	**1312,27**