



# МЕНЮ

(3 неделя, 1 день)

Дата 02.03.2026

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 ячневая жидкая на сгущенном молоке	160	185	4,92	6,06	5,67	6,98	20,67	25,68	165,5	204,11
	Чай с сахаром	170	200	0,04	0,04	0,01	0,01	7,92	9,3	31,73	37,3
	Бутерброд с маслом	30/3	35/5	2,31	2,7	2,67	4,35	15,07	17,6	93,49	120,29
II Завтрак	Сок фруктовый	150	180	0,75	0,9	0	0	15,15	18,18	64	76
	Борщ с фасолью и картофелем с сметаной	150	200	2,3	3,13	3,81	5,34	9,66	12,98	83,06	113,47
	Котлета улыбка	60	80	2,4	3,2	6,9	9,2	4,87	6,5	115,9	154,6
	Рагу из овощей	110	140	1,78	2,27	9,55	12,15	10,04	12,78	133,1	169,4
	Огурец солёный	30	50	0,24	0,4	0	0	0,72	1,2	4,2	7
	Компот из сухофруктов	150	200	0,33	0,44	0,01	0,02	20,83	27,78	84,75	113
	Хлеб ржано-пшеничный	30	37,5	2	2,5	0,3	0,37	12,06	15,08	57,04	71,3
Полдник	Манник	75	85	4	4,54	4,27	4,84	35,77	40,54	190,85	216,3
	Соус молочный сладкий	15	15	0,27	0,027	0,66	0,66	1,95	1,95	15,21	15,21
	Чай с лимоном	150	180	0,07	0,08	0,01	0,01	7,1	8,52	29	34,8
<b>ИТОГО</b>		<b>1273</b>	<b>1597,5</b>	<b>21,4</b>	<b>25,8</b>	<b>33,9</b>	<b>43,9</b>	<b>161,8</b>	<b>197,0</b>	<b>1067,9</b>	<b>1328,8</b>