

МЕНЮ

(4 неделя, 5 день)

Дата 20.11.2026

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 молочная кукурузная жидкая	150	200	3,89	5,19	4,51	6,02	16,17	22,29	120,9	161,2
	Кофейный напиток с молоком	170	180	2,66	2,84	2,19	2,33	10,74	12,41	73,2	81,8
	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	Ряженка	120	150	3,37	4,22	2,91	3,64	4,65	5,82	61,69	77,12
	Печенье сахарное	10	20	0,75	1,5	0,98	1,96	7,44	14,88	41,70	83,4
	Рассольник "Ленинградский " на м/к бульоне со сметаной	150/3	180/4	3,24	3,88	3,5	4,2	11,3	13,56	89,7	107,64
	Запеканка картофельная с мясным фаршем	120	160	14,1	18,77	13,8	18,45	15,9	21,22	245,2	326,93
	Икра свекольная	30	50	0,7	1,17	1,74	2,3	3,7	6,2	34,08	50,05
	Чай с лимоном	150	180	0,07	0,08	0,01	0,01	7,1	8,52	29	34,8
	Хлеб ржано-пшеничный	30	40	2	2,67	0,3	0,39	12,06	16,08	57,04	76
Полдник	Булочка домашняя	60	80	3,6	4,8	4,8	6,4	17,4	23,2	141,68	188,9
	Сок фруктовый в ассортименте	150	180	0,75	0,9	0	0	15,15	18,18	64,03	76
ИТОГО		1215,0	1479,0	38,65	50,7	40,82	49,49	133,62	174,48	1057,26	1408,42