



МЕНЮ

(1 неделя, 3 день)

Дата 21.01.2026

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическ ая ценность (ккал)	
				Б		Ж		У			
		я	с	я	с	я	с	я	с	я	с
Завтрак	Каша жидкая из овсяных хлопьев "Геркулес" с сахаром	150	170/5	4,9	5,73	6,36	7,43	20,52	23,99	150,27	175,63
	Бутерброд с сыром	30/10	30/15	3,11	3,55	4,58	5,16	9,7	10,92	80,14	104,25
	Чай с молоком	160	200	1,81	2,24	1,28	1,6	7,27	9,76	47,25	61,69
II Завтрак	Печенье сахарное	10	20	0,75	1,5	0,98	1,96	7,44	14,88	41,7	83,4
	Молоко кипячёное	110	1340	3,09	3,93	2,67	3,4	5,12	6,51	57,61	73,32
Обед	Бульон из кур с гречками	170	180	2,95	5,36	0,27	0,56	13,77	28,26	69,53	140
	Котлеты рубленные из птицы	60	70	9,51	11,1	9,14	10,66	8,88	10,36	156	182
	Рагу из овощей	120	130	1,94	2,1	10,42	11,3	10,95	11,9	145,2	157,3
	Огурец соленый	30	50	0,24	0,4	0	0	0,72	1,2	4,2	7
	Компот из апельсинов	150	180	0,26	0,31	0,06	0,07	15,43	18,51	64,77	77,72
	Хлеб ржано- пшеничный	35	37,5	2,33	2,5	0,35	0,37	14,12	15,08	66,55	71,3
Полдник	Омлет натуральный с маслом	120	150	10,8	13,5	10,24	12,8	8,2	10,25	188,4	235,5
	Чай с лимоном	150	180	0,06	0,08	0	0,01	7,1	8,52	29	34,8
ИТОГО		1305,0	1557,5	41,8	54,5	46,4	54,8	129,2	174,3	1100,6	1425,3