



# МЕНЮ

(1 неделя, 4 день)

Дата 22.01.2026

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 жидкая пшеничная	150/3	180/5	3,43	3,89	3,15	5,14	24,8	27,78	132,1	173,25
	Бутерброд с маслом	30/3	35/5	2,31	2,7	2,67	4,35	15,07	17,6	93,49	120,29
	Кофейный напиток с молоком	170	200	2,67	3,15	2,19	2,59	11,26	12,87	75,23	87,11
II Завтрак	Плоды свежие (яблоко)	150	180	0,52	0,63	0,52	0,63	12,93	15,52	62,04	74,45
Обед	Икра морковная	30	50	0,66	1,1	1,38	2,3	3,25	5,43	28,11	46,85
	суп картофельный с рыбой	150	190	16,82	21,31	4,67	5,99	12,15	15,39	158,75	201,11
	Шницель рыбный натуральный	50/3	70/4	8,98	12,57	2,68	3,75	5,83	8,17	83	116,2
	Картофельное пюре	110	130	2,24	2,6	3,84	4,5	13,25	15,6	104,13	123,1
	Напиток из шиповника	150	180	0,4	0,49	0,16	0,2	13,92	16,71	66,68	80,02
	Хлеб ржано-пшеничный	30	37,5	2	2,5	0,3	0,37	12,1	15,08	57,04	71,3
Полдник	Пирожок печеный с капустой и яйцом	60	80	4,52	6,01	5,23	8,36	20,78	27,69	159,8	212,99
	Чай с сахаром	150	180	0,04	0,04	0,01	0,01	6,99	8,38	28	33,6
ИТОГО		1239,0	1526,5	44,6	57,0	30,7	39,7	159,8	188,5	1060,7	1340,3