



# МЕНЮ

(2 неделя, 2 день)

Дата 23.12.2025

| Прием пищи | Наименование<br>блюда  | Выход<br>блюда |        | Пищевые вещества (г) |       |      |       |       |       | Энергетиче-<br>ская<br>ценность<br>(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 |
|            | Какао с молоком  | 150            | 200    | 2,9                  | 3,87  | 2,35 | 3,13  | 9,4   | 13,18 | 63,96                                     | 95,87  |
|            | 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 | Плоды свежие (яблоко)  | 150            | 180    | 0,52                 | 0,63  | 0,52 | 0,63  | 12,93 | 15,52 | 62,04                                     | 74,45  |
|            |  |                |        |                      |       |      |       |       |       |   |        |
| Обед       | Икра свекольная  | 30             | 50     | 0,7                  | 1,17  | 1,38 | 2,3   | 3,7   | 6,2   | 30,03                                     | 50,05  |
|            | Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне со сметаной | 150            | 180    | 6,24                 | 7,48  | 4,74 | 6,68  | 9,68  | 11,61 | 108,9                                     | 130,68 |
|            | Тефтели с сметанно-томатным соусом                           | 60             | 80     | 4,43                 | 5,91  | 4,91 | 6,55  | 5,85  | 7,79  | 91,34                                     | 114,8  |
|            | Картофельное пюре  | 110            | 150    | 2,24                 | 3     | 3,84 | 5,19  | 13,25 | 18    | 104,13                                    | 142    |
|            | Компот из изюма  | 150            | 180    | 0,24                 | 0,29  | 0,06 | 0,07  | 14,98 | 17,97 | 61,78                                     | 74,13  |
|            | Хлеб ржано-пшеничный   | 30             | 37,5   | 2                    | 2,5   | 0,3  | 0,37  | 12,1  | 15,08 | 57,04                                     | 71,3   |
|            |  |                |        |                      |       |      |       |       |       |   |        |
| Полдник    | Запеканка из творога с манной крупой                         | 60             | 100    | 10,52                | 17,54 | 7,23 | 12,06 | 10,29 | 17,15 | 148,2                                     | 247    |
|            | Соус фруктовый   | 15             | 10     | 0,14                 | 0,09  | 0,01 | 0     | 2,01  | 1,34  | 8,65                                      | 5,76   |
|            | Чай с сахаром  | 150            | 180    | 0,04                 | 0,04  | 0,01 | 0,01  | 6,99  | 8,38  | 28  | 33,6   |
|            |  |                |        |                      |       |      |       |       |       |   |        |
| ИТОГО      |  | 1255           | 1572,5 | 37,6                 | 53,4  | 34,1 | 46,3  | 125,9 | 164,2 | 960,4                                     | 1295,8 |