



# МЕНЮ

(1 неделя, 4 день)

Дата 24.07.2025

| 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         | 180    | 3,43                 | 4,12  | 3,15  | 3,79  | 24,8   | 29,85  | 132,1                          | 151,28 |
|            | Бутерброд с маслом                 | 30/3        | 37,5/5 | 2,39                 | 2,54  | 3,31  | 3,52  | 12,61  | 12,61  | 88                             | 93,5   |
|            | Кофейный напиток с молоком         | 160         | 200    | 2,45                 | 3,16  | 2     | 2,68  | 8,74   | 15,93  | 62,82                          | 100,56 |
|            |                                    |             |        |                      |       |       |       |        |        |                                |        |
| II Завтрак | Бифидок                            | 130         | 150    | 3,77                 | 4,35  | 4,16  | 4,8   | 13,87  | 16     | 76,7                           | 88,5   |
|            |                                    |             |        |                      |       |       |       |        |        |                                |        |
| Обед       | Огурцы свежие                      | 30          | 60     | 0,2                  | 0,5   | 0,1   | 0,1   | 1,2    | 1,5    | 4,2                            | 8,4    |
|            | суп картофельный с рыбой           | 150         | 180    | 16,86                | 20,19 | 4,67  | 5,68  | 12,15  | 14,58  | 158,75                         | 190,53 |
|            | Шницель рыбный натуральный         | 50/3        | 70     | 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    | 0,51                 | 0,61  | 0,21  | 0,25  | 16,22  | 19,67  | 79                             | 95     |
|            | 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          | 90     | 4,52                 | 6,77  | 5,23  | 9,41  | 20,78  | 31,16  | 159,8                          | 239,62 |
|            | Компот из кураги                   | 150         | 200    | 0,75                 | 1     | 0,07  | 0,1   | 11,77  | 15,7   | 50,17                          | 66,9   |
|            |                                    |             |        |                      |       |       |       |        |        |                                |        |
| ИТОГО      |                                    | 1208        | 1520   | 48,1                 | 60,91 | 29,72 | 38,95 | 153,32 | 195,85 | 1208                           | 1520   |