

МЕНЮ

(1 неделя, 1 день)

Дата 26.10.2026

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 ячневая на сгущенном молоке	**150**	**170**	4,92	5,57	5,67	6,42	20,67	23,42	165,5	187,56
	Чай с сахаром	**170**	**200**	0,04	0,04	0,01	0,01	7,92	9,3	31,73	37,3
	Бутерброд с маслом	**30/3**	**35/5**	2,31	2,7	2,67	4,35	15,07	17,6	93,49	120,29
II Завтрак	Сок фруктовый в ассортименте	**160**	**180**	0,8	0,9	0	0	16,16	18,18	68,24	76
Обед	Борщ с фасолью и картофелем со сметанной	**160**	**200**	2,46	3,13	4,07	5,34	10,31	12,98	88,6	113,47
	Тефтели	**60**	**80**	4,43	5,91	4,91	6,55	5,85	7,79	91,34	114,8
	Макаронные изделия отварные	**120**	**130**	4,56	4,94	0,6	0,65	24,96	27	124	134,4
	Икра морковная	**30**	**50**	0,66	1,1	1,38	2,3	3,25	5,43	28,11	46,85
	Напиток из шиповника	**150**	**180**	0,4	0,49	0,16	0,2	13,92	16,71	66,68	80,02
	Хлеб пшеничный	**30**	**30**	2,25	2,25	0,15	0,15	15	15	71,1	71,1
	Хлеб ржано-пшеничный	**30**	**40**	2	2,67	0,3	0,39	12,06	16,08	57,04	76
Полдник	Пудинг из творога с яблоками	**80**	**100**	9,93	12,42	8,4	10,5	11,67	14,58	174,4	213,47
	Соус фруктовый	**15**	**10**	0,14	0,09	0	0,01	1,34	2,01	5,76	8,65
	Чай с лимоном	**150**	**180**	0,07	0,08	0,01	0,01	7,1	8,52	29	34,8
ИТОГО		**1341**	**1591,5**	**35**	**42,12**	**28,3**	**36,85**	**166,0**	**196,82**	**1097,9**	**1330,12**
ИТОГО		**1341**	**1591,5**	**35**	**42,12**	**28,3**	**36,85**	**166,0**	**196,82**	**1097,9**	**1330,12**