



# МЕНЮ

(3 неделя, 2 день)

Дата 26.08.2025

| Прием пищи | Наименовани<br>е блюда                                           | Выход<br>блюда |        | Пищевые вещества (г) |       |       |       |        |        | Энергетичес<br>кая<br>ценность<br>(ккал) |        |
|------------|------------------------------------------------------------------|----------------|--------|----------------------|-------|-------|-------|--------|--------|------------------------------------------|--------|
|            |                                                                  |                |        | Б                    |       | Ж     |       | У      |        |                                          |        |
|            |                                                                  | я              | с      | я                    | с     | я     | с     | я      | с      | я                                        | с      |
|            |                                                                  |                |        |                      |       |       |       |        |        |                                          |        |
| Завтрак    | Каша жидкая<br>молочная<br>манная                                | 140            | 150    | 3,73                 | 4,0   | 4,01  | 4,3   | 17,73  | 19     | 122                                      | 130,7  |
|            | Хлеб<br>пшеничный                                                | 30             | 30     | 2,25                 | 2,25  | 0,15  | 0,15  | 15     | 15     | 71,1                                     | 71,1   |
|            | Яйцо вареное                                                     | 40             | 40     | 5,08                 | 5,08  | 4,6   | 4,6   | 0,28   | 0,28   | 63                                       | 63     |
|            | Кофейный<br>напиток с<br>молоком                                 | 160            | 180    | 2,53                 | 2,84  | 2,13  | 2,41  | 12,76  | 14,34  | 80,85                                    | 90,5   |
|            |                                                                  |                |        |                      |       |       |       |        |        |                                          |        |
| 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<br>картофельный<br>с бобовыми<br>изделиями на<br>м/к бульоне | 150            | 180    | 3,3                  | 4     | 3,15  | 3,8   | 9,75   | 11,7   | 80,85                                    | 96,7   |
|            | Гуляш из<br>отварного мяса                                       | 50             | 70     | 12,89                | 18,05 | 10,1  | 14,14 | 3,27   | 4,59   | 156,25                                   | 218,7  |
|            | Каша<br>рассыпчатая<br>рисовая                                   | 110            | 130    | 2,64                 | 3,12  | 4,4   | 5,2   | 26,95  | 31,8   | 160,6                                    | 189,8  |
|            | Напиток из<br>шиповника                                          | 150            | 180    | 0,51                 | 0,61  | 0,21  | 0,25  | 16,22  | 19,67  | 79                                       | 95     |
|            | Хлеб ржано-<br>пшеничный                                         | 30             | 37,5   | 2                    | 2,5   | 0,3   | 0,37  | 12,06  | 15,08  | 57,04                                    | 71,3   |
|            |                                                                  |                |        |                      |       |       |       |        |        |                                          |        |
| Полдник    | Запеканка из<br>творога с<br>рисом                               | 80             | 100    | 6,48                 | 8,1   | 6     | 7,5   | 12     | 15     | 132,4                                    | 165,5  |
|            | Соус<br>фруктовый                                                | 50             | 50     | 0,47                 | 0,47  | 0,03  | 0,03  | 6,7    | 6,7    | 28,8                                     | 28,8   |
|            | Сок в<br>ассортименте                                            | 150            | 180    | 0,75                 | 0,9   | 0     | 0     | 15,15  | 18,18  | 64                                       | 76     |
|            |                                                                  |                |        |                      |       |       |       |        |        |                                          |        |
| ИТОГО      |                                                                  | 1300           | 1537,5 | 46,6                 | 56,77 | 39,34 | 47,65 | 162,94 | 188,84 | 1300                                     | 1537,5 |