



# МЕНЮ

(2 неделя, 5 день)

Дата \_\_\_\_\_

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 жидккая пшеничная	150/3	180/5	3,15	3,78	2,89	3,47	22,8	27,36	130	156
	Бутерброд с сыром	30/10	30/15	3,11	5,77	4,58	4,62	9,7	15,05	80,14	125,65
	Какао с молоком	160	200	3,1	3,87	2,51	3,13	10,04	13,18	74,63	95,71
II Завтрак	Кефир	120	150	3,37	4,22	2,91	3,64	4,65	5,82	61,69	77,12
Обед	Огурцы солёные	30	50	0,24	0,4	0	0	0,72	1,2	4,2	7
	Борщ с кап. и карт. на м/к бульоне со сметаной	150	180	3,07	3,68	3,38	4,06	8,99	10,78	78,75	94,5
	Котлета мясная	60	80	9,33	12,44	6,93	9,24	9,42	12,56	137,25	183
	Картофельное пюре	110	150	2,24	3	3,84	5,19	13,25	18,0	104,13	142
	Компот из апельсинов	150	180	0,26	0,31	0,06	0,07	15,43	18,51	64,77	77,72
	Хлеб пшеничный	30	30	2,25	2,25	0,15	0,15	15	15	71,1	71,1
Полдник	Хлеб ржано-пшеничный	30	37,5	2	2,5	0,3	0,37	12,06	15,08	57,04	71,3
	Омлет натуральный с маслом	120	150	10,8	13,5	10,24	12,8	8,2	10,25	188,4	235,5
ИТОГО	Чай с сахаром	150	180	0,04	0,04	0,01	0,01	6,99	8,38	28	33,6



# МЕНЮ

(2 неделя, 5 день)

Дата 26.12.2025

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		
				Б		Ж		У				
		я	с	я	с	я	с	я	с			
Завтрак	Каша жидккая пшеничная	150/3	180/5	3,15	3,78	2,89	3,47	22,8	27,36	130	156	
	Бутерброд с сыром	30/10	30/15	3,11	5,77	4,58	4,62	9,7	15,05	80,14	125,65	
	Какао с молоком	160	200	3,1	3,87	2,51	3,13	10,04	13,18	74,63	95,71	
II Завтрак	Кефир	120	150	3,37	4,22	2,91	3,64	4,65	5,82	61,69	77,12	
Обед	Огурцы солёные	30	50	0,24	0,4	0	0	0,72	1,2	4,2	7	
	Борщ с кап. и карт. на м/к бульоне со сметаной	150	180	3,07	3,68	3,38	4,06	8,99	10,78	78,75	94,5	
	Котлета мясная	60	80	9,33	12,44	6,93	9,24	9,42	12,56	137,25	183	
	Картофельное пюре	110	150	2,24	3	3,84	5,19	13,25	18,0	104,13	142	
	Компот из апельсинов	150	180	0,26	0,31	0,06	0,07	15,43	18,51	64,77	77,72	
	Хлеб пшеничный	30	30	2,25	2,25	0,15	0,15	15	15	71,1	71,1	
Полдник	Хлеб ржано-пшеничный	30	37,5	2	2,5	0,3	0,37	12,06	15,08	57,04	71,3	
	Омлет натуральный с маслом	120	150	10,8	13,5	10,24	12,8	8,2	10,25	188,4	235,5	
	Чай с сахаром	150	180	0,04	0,04	0,01	0,01	6,99	8,38	28	33,6	
	<b>ИТОГО</b>			1303,0	1617,5	43	53,5	37,8	46,6	137,3	156,2	1080,1