

МЕНЮ

(1 неделя, 5 день)

Дата 27.11.2026

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 манная молочная	**150/3**	**170/5**	3,99	4,5	3,67	5,31	19	21,46	124,79	151,1
	Какао с молоком	**160**	**200**	3,1	3,87	2,51	3,13	10,04	13,18	74,63	95,71
	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	Кефир	**120**	**150**	3,37	4,22	2,91	3,64	4,65	5,82	61,69	77,12
Обед	Икра свекольная	**30**	**50**	0,7	1,17	1,38	2,3	3,7	6,2	30,03	50,05
	Рассольник домашний	**150**	**200**	1,24	1,94	3,08	5,33	8,85	11,85	68	103,87
	Биточки рубленные	**60**	**80**	9,33	12,44	6,93	9,24	9,42	12,56	137,25	183
	Каша рассыпчатая гречневая	**110**	**140**	6	7,53	4,9	6,13	26,4	33,49	125,05	153,1
	Компот из яблок	**150**	**180**	0,12	0,14	0,12	0,14	12,91	13,5	52	54,82
	Хлеб ржано-пшеничный	**20**	**40**	1,49	2,67	0,09	0,39	10	16,08	38	76
Полдник	Ватрушка королевская с творогом	**70**	**100**	30,62	43,74	11,74	16,76	18,9	27	193,2	276
	Чай с лимоном	**150**	**180**	0,07	0,08	0,01	0,01	7,1	8,52	29	34,8
ИТОГО		**1213,0**	**1540,0**	**63,14**	**88,07**	**41,92**	**57,00**	**140,67**	**184,71**	**1013,78**	**1381,22**