

МЕНЮ

(1 неделя, 3 день)

Дата 28.10.2026

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 из овсяных хлопьев "Геркулес" с сахаром	**150**	**170/5**	4,9	5,73	6,36	7,43	20,52	23,99	150,27	175,63
	Бутерброд с сыром	**30/10**	**30/15**	3,11	3,55	4,58	5,16	9,7	10,92	80,14	104,25
	Чай с молоком	**160**	**200**	1,81	2,24	1,28	1,6	7,27	9,76	47,25	61,69
II Завтрак	Печенье сахарное	**10**	**20**	0,75	1,5	0,98	1,96	7,44	14,88	41,7	83,4
	Молоко кипячёное	**110**	**1340**	3,09	3,93	2,67	3,4	5,12	6,51	57,61	73,32
Обед	Бульон из кур с гренками	**170**	**180**	2,95	5,36	0,27	0,56	13,77	28,26	69,53	140
	Котлеты рубленные из птицы	**60**	**70**	9,51	11,1	9,14	10,66	8,88	10,36	156	182
	Рагу из овощей	**120**	**130**	1,94	2,1	10,42	11,3	10,95	11,9	145,2	157,3
	Огурец соленый	**30**	**50**	0,24	0,4	0	0	0,72	1,2	4,2	7
	Компот из апельсинов	**150**	**180**	0,26	0,31	0,06	0,07	15,43	18,51	64,77	77,72
	Хлеб ржано-пшеничный	**35**	**37,5**	2,33	2,5	0,35	0,37	14,12	15,08	66,55	71,3
Полдник	Омлет натуральный с маслом	**120**	**150**	10,8	13,5	10,24	12,8	8,2	10,25	188,4	235,5
	Чай с лимоном	**150**	**180**	0,06	0,08	0	0,01	7,1	8,52	29	34,8
ИТОГО		**1305,0**	**1557,5**	**41,8**	**54,5**	**46,4**	**54,8**	**129,2**	**174,3**	**1100,6**	**1425,3**