



МЕНЮ

(2 неделя, 3 день)

Дата 28.01.2026

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 жидккая рисовая	150/3	170/5	5,25	5,95	4,27	4,83	26,3	29,8	158,3	179,4
	Чай с молоком	160	200	1,81	2,24	1,28	1,6	7,27	9,76	47,25	61,69
	Бутерброд с повидлом	30/8	37,5/13	2,25	1,96	0,18	3,09	19,72	21,9	89,53	123,26
II Завтрак	Ряжена	120	150	3,37	4,22	2,91	3,64	4,65	5,82	61,69	77,12
	Печенье сахарное	10	20	0,75	1,5	0,98	1,96	7,44	14,88	41,7	83,4
Обед	Салат из горошка зелен	30	50	0,9	1,5	1,55	2,6	1,87	3,1	24,4	40,7
	Суп-лапша домашняя на курином бульоне	160	200	5,13	6,43	4,36	5,46	24,94	31,18	160,64	200,8
	Птица, тушеная в соусе с овощами	160	200	7,69	10,21	4,93	8,27	14,65	20,8	134,22	198,99
	Компот из свежих плодов (яблок)	150	180	0,12	0,14	0,12	0,14	12,91	13,5	52	54,82
	Хлеб пшеничный	30	30	2,25	2,25	0,15	0,15	15	15	71,1	71,1
	Хлеб ржано-пшеничный	30	37,5	2	2,5	0,3	0,37	12,1	15,08	57,04	71,3
Полдник	Пирожок печенный с морковью и яйцом	60	70	3,90	4,55	2,7	3,15	22,8	26,6	132	154
	Сок фруктовый	150	180	0,75	0,9	0	0	15,15	18,18	64	76
ИТОГО		1251,0	1543	36,2	42,1	23,7	35,1	184,8	210,6	1093,9	1392,6