

МЕНЮ

(2 неделя, 5 день)

Дата 28.11.2025

Прием пищи		Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетиче	
	Наименование блюда			Б		Ж		У		ская ценность (ккал)	
		Я	c	Я	c	Я	c	Я	c	Я	c
		1	•								
Завтрак	Каша жидкая 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
	Ta			0.24	0.4			0.72	1.2	1 4 2	I -
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
	Хлеб ржано- пшеничный	30	37,5	2	2,5	0,3	0,37	12,06	15,08	57,04	71,3
	•	ı			.1.						
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 молоком	150	180	2,2	2,65	1,95	2,34	11,67	14	74	88,9
	-1										
ИТОГО		743,0	1617,5	43	53,5	37,8	46,6	137,3	156,2	1080,1	1370,2



МЕНЮ

(2 неделя, 5 день)

Дата		

		Выход блюда			Пиш	Энергетиче					
Прием пищи	Наименование блюда			Б		ж		У		ская ценность (ккал)	
		Я	c	Я	c	Я	c	Я	c	Я	c
	Каша жидкая	150/3	180/5	3,15	3,78	2,89	3,47	22,8	27,36	130	156
	пшеничная										
Завтрак	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
Ш Э	Кефир	120	150	3,37	4,22	2,91	3,64	4,65	5,82	61,69	77,12
II Завтрак	Кефир	120	130	1 -,	1,	_,,,		1,00	-,	1 2,02	,
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
	Хлеб ржано- пшеничный	30	37,5	2	2,5	0,3	0,37	12,06	15,08	57,04	71,3
	Омлет	120	150	10,8	13,5	10,24	12,8	8,2	10,25	188,4	235,5
Полдник	натуральный с маслом	120	130	10,0	15,5	10,21	12,0	5,2	10,20	100,1	250,0
	Чай с молоком	150	180	2,2	2,65	1,95	2,34	11,67	14	74	88,9
	1			1							
ИТОГО		743,0	1617,5	43	53,5	37,8	46,6	137,3	156,2	1080,1	1370,2