

МЕНЮ

(1 неделя, 4 день)

Дата 29.10.2026

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 пшеничная	**150/3**	**180/5**	3,43	3,89	3,15	5,14	24,8	27,78	132,1	173,25
	Бутерброд с маслом	**30/3**	**35/5**	2,31	2,7	2,67	4,35	15,07	17,6	93,49	120,29
	Кофейный напиток с молоком	**170**	**200**	2,67	3,15	2,19	2,59	11,26	12,87	75,23	87,11
II Завтрак	Плоды свежие (яблоко)	**150**	**180**	0,52	0,63	0,52	0,63	12,93	15,52	62,04	74,45
Обед	Икра морковная	**30**	**50**	0,66	1,1	1,38	2,3	3,25	5,43	28,11	46,85
	суп картофельный с рыбой	**150**	**190**	16,82	21,31	4,67	5,99	12,15	15,39	158,75	201,11
	Шницель рыбный натуральный	**50/3**	**70/4**	8,98	12,57	2,68	3,75	5,83	8,17	83	116,2
	Картофельное пюре	**110**	**130**	2,24	2,6	3,84	4,5	13,25	15,6	104,13	123,1
	Напиток из шиповника	**150**	**180**	0,4	0,49	0,16	0,2	13,92	16,71	66,68	80,02
	Хлеб ржано-пшеничный	**30**	**37,5**	2	2,5	0,3	0,37	12,1	15,08	57,04	71,3
Полдник	Пирожок печеный с капустой и яйцом	**60**	**80**	4,52	6,01	5,23	8,36	20,78	27,69	159,8	212,99
	Чай с сахаром	**150**	**180**	0,04	0,04	0,01	0,01	6,99	8,38	28	33,6
ИТОГО		**1239,0**	**1526,5**	**44,6**	**57,0**	**30,7**	**39,7**	**159,8**	**188,5**	**1060,7**	**1340,3**