



МЕНЮ

(2 неделя, 4 день)

Дата 29.01.2026

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 вязкая "Дружба"	150	180/5	3,69	4,42	4,39	6,17	17,81	21,6	126,79	155,82
	Бутерброд с маслом	30	35/3/5	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 (апельсин)	100	100	0,9	0,9	0,2	0,2	8,1	8,1	43	43
Обед	Икра морковная	30	50	0,66	1,1	1,38	2,3	3,25	5,43	28,11	46,85
	Рассольник "Ленинградский" на м/к бульоне со сметаной	150	200	3,24	4,32	3,5	4,67	11,3	15,06	89,7	119,6
	Рыба отварная	50	80	8,83	14,13	0,35	0,55	0,39	0,62	40,78	64
	Макаронные изделия отварные	110	130	4,18	4,94	0,55	0,65	22,88	27	113,7	134,4
	Напиток из шиповника	150	180	0,4	0,49	0,16	0,2	13,92	16,71	66,68	80,02
	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
Полдник	Сырники из творога	70	100	13,08	18,69	8,86	12,67	8	11,4	163,8	234
	Соус молочный сладкий	20	15	0,38	0,27	0,9	0,66	2,6	1,95	20,3	15,21
	Чай с сахаром	150	180	0,04	0,04	0,01	0,01	6,99	8,38	28	33,6
ИТОГО		1243,0	1527,5	44,6	59,9	25,6	35,5	148,6	176,8	1017,7	1276,3