


# МЕНЮ

(1 неделя, 5 день)

Дата 30.10.2026

| 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 манная молочная | **150/3** | **170/5** | 3,99 | 4,5 | 3,67 | 5,31 | 19 | 21,46 | 124,79 | 151,1 |
| | Какао с молоком | **160** | **200** | 3,1 | 3,87 | 2,51 | 3,13 | 10,04 | 13,18 | 74,63 | 95,71 |
| | Бутерброд с сыром | **30/10** | **30/15** | 3,11 | 5,77 | 4,58 | 4,62 | 9,7 | 15,05 | 80,14 | 125,65 |
| | | | | | | | | | | | |
| **II Завтрак** | Кефир | **120** | **150** | 3,37 | 4,22 | 2,91 | 3,64 | 4,65 | 5,82 | 61,69 | 77,12 |
| | | | | | | | | | | | |
| **Обед** | Икра свекольная | **30** | **50** | 0,7 | 1,17 | 1,38 | 2,3 | 3,7 | 6,2 | 30,03 | 50,05 |
| | Рассольник домашний | **150** | **200** | 1,24 | 1,94 | 3,08 | 5,33 | 8,85 | 11,85 | 68 | 103,87 |
| | Биточки рубленные | **60** | **80** | 9,33 | 12,44 | 6,93 | 9,24 | 9,42 | 12,56 | 137,25 | 183 |
| | Каша рассыпчатая гречневая | **110** | **140** | 6 | 7,53 | 4,9 | 6,13 | 26,4 | 33,49 | 125,05 | 153,1 |
| | Компот из яблок | **150** | **180** | 0,12 | 0,14 | 0,12 | 0,14 | 12,91 | 13,5 | 52 | 54,82 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | **20** | **40** | 1,49 | 2,67 | 0,09 | 0,39 | 10 | 16,08 | 38 | 76 |
| | | | | | | | | | | | |
| **Полдник** | Ватрушка королевская с творогом | **70** | **100** | 30,62 | 43,74 | 11,74 | 16,76 | 18,9 | 27 | 193,2 | 276 |
| | Чай с лимоном | **150** | **180** | 0,07 | 0,08 | 0,01 | 0,01 | 7,1 | 8,52 | 29 | 34,8 |
| | | | | | | | | | | | |
| **ИТОГО** | | **1213,0** | **1540,0** | **63,14** | **88,07** | **41,92** | **57,00** | **140,67** | **184,71** | **1013,78** | **1381,22** |