



# МЕНЮ

(2 неделя, 5 день)

Дата 30.01.2026

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетиче- ская ценность (ккал)	
				Б		Ж		У			
		я	с	я	с	я	с	я	с	я	с
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
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
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 сахаром	150	180	0,04	0,04	0,01	0,01	6,99	8,38	28	33,6
ИТОГО		1303,0	1617,5	43	53,5	37,8	46,6	137,3	156,2	1080,1	1370,2