



# МЕНЮ

(4 неделя, 2 день)

Дата 30.06.2026

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	190	3,15	4,1	2,89	5,42	22,8	29,32	130	182,87
	Кофейный напиток с молоком	170	200	2,66	3,15	2,19	2,59	10,74	12,87	73,2	87,11
	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	Плоды свежие (апельсин)	100	100	0,8	0,8	0,2	0,2	8,1	8,1	43	43
Обед	Овощи натуральные (помидор свежий)	30	60	0,3	0,7	0,1	0,1	1,1	2,2	7,2	14,4
	Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне со сметаной	150/5	180/8	6,24	7,49	4,74	5,69	9,68	11,61	108,94	130,7
	Шницель рубленный	50	70	7,78	10,89	5,78	8,09	7,85	10,99	114,38	160,13
	Каша рисовая рассыпчатая	110	130	2,64	3,12	4,4	5,2	26,95	31,85	160,6	189,8
	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	35	2	2,33	0,3	0,34	12,06	14,07	57,04	66,54
Полдник	Омлет натуральный с маслом	130	150	11,7	13,5	11,09	12,8	8,88	10,25	204,1	235,5
	Чай с сахаром	150	180	0,04	0,04	0,01	0,01	6,99	8,38	28	33,6
	Хлеб пшеничный	-	20	-	1,49	-	0,09	-	10	-	47,4
<b>ИТОГО</b>		<b>1268,0</b>	<b>1538,0</b>	<b>41,37</b>	<b>53,87</b>	<b>36,44</b>	<b>46,05</b>	<b>138,97</b>	<b>181,4</b>	<b>1073,28</b>	<b>1396,72</b>