



МЕНЮ

(3 неделя, 4 день)

Дата 05.03.2026

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическа я ценность (ккал)	
				Б		Ж		У			
		я	с	я	с	я	с	я	с	я	с
Завтрак	Каша вязкая «Дружба»	150/3	180/5	3,7	4,42	3,9	6,7	17,9	21,6	122,2	155,82
	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	2,68	3,15	2,26	2,59	13,55	12,87	85,98	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	180	16,83	20,19	4,67	5,68	12,15	14,58	158,75	190,53
	Рыба тушеная с овощами	60	80	5,74	7,66	2,88	3,85	1,65	2,2	55,5	74
	Каша рисовая рассыпчатая	110	130	2,64	3,12	4,4	5,2	26,95	31,8	160,6	189,8
	Компот из кураги	150	180	0,12	0,14	0,1	0,12	18,1	21,72	73,5	101,7
	Хлеб ржано- пшеничный	30	35	2	2,33	0,3	0,34	12,1	14,07	57,04	66,54
Полдник	Омлет натуральный с маслом	120	150	10,8	13,5	10,24	12,8	8,2	10,25	188,4	233,5
	Чай с сахаром	150	200	0,04	0,04	0,01	0,01	6,99	9,3	28	37,3
ИТОГО		1306,0	1610,0	48,03	58,98	34,41	44,57	148,9	176,99	1124,14	1377,89