

МЕНЮ

(2 неделя, 4 день)

Дата 05.11.2026

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 пшенная на сгущенном молоке с маслом сливочным	**150**	**175/5**	5,26	6,12	6,06	7	21,2	24,76	159,7	186,35
	Бутерброд с маслом	**30**	**35/3/5**	2,31	2,7	2,67	4,35	15,07	17,6	93,49	120,29
	Чай с сахаром	**150**	**180**	0,04	0,04	0,01	0,01	6,99	8,38	28	33,6
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 домашний	**150**	**200**	1,24	1,94	3,08	5,33	8,85	11,85	68	103,87
	Тефтели со сметано-томатным соусом	**60**	**80**	4,43	5,91	4,91	6,55	5,85	7,79	91,34	114,8
	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 лимоном	**150**	**180**	0,07	0,08	0,01	0,01	7,1	8,52	29	34,8
ИТОГО		**1230**	**1505,5**	**37,2**	**47,93**	**29,24**	**40,45**	**150,9**	**179,6**	**1033,26**	**1289,6**