



МЕНЮ

(1 неделя, 1 день)

Дата 06.07.2026

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 ячневая на сгущенном молоке	150	170	4,92	5,57	5,67	6,42	20,67	23,42	165,5	187,56
	Чай с сахаром	170	200	0,04	0,04	0,01	0,01	7,92	9,3	31,73	37,3
	Бутерброд с маслом	30/3	35/5	2,31	2,7	2,67	4,35	15,07	17,6	93,49	120,29
II Завтрак	Сок фруктовый в ассортименте	160	180	0,8	0,9	0	0	16,16	18,18	68,24	76
Обед	Овощи натуральные (огурец свежий)	30	60	0,2	0,5	0,1	0,1	1,2	1,5	4,2	8,4
	Борщ с фасолью и картофелем со сметанной	160	200	2,46	3,13	4,07	5,34	10,31	12,98	88,6	113,47
	Тефтели	60	80	4,43	5,91	4,91	6,55	5,85	7,79	91,34	114,8
	Макаронные изделия отварные	120	130	4,56	4,94	0,6	0,65	24,96	27	124	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	40	2	2,67	0,3	0,39	12,06	16,08	57,04	76
Полдник	Пудинг из творога с яблоками	80	100	9,93	12,42	8,4	10,5	11,67	14,58	174,4	213,47
	Соус фруктовый	15	10	0,14	0,09	0	0,01	1,34	2,01	5,76	8,65
	Чай с лимоном	150	180	0,07	0,08	0,01	0,01	7,1	8,52	29	34,8
ИТОГО		1341	1601,5	34,54	41,52	27,02	34,65	163,95	192,89	1073,99	1291,67