


# МЕНЮ

(2 неделя, 5 день)

Дата 06.11.2026

| 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 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 |