

## Меню на 04.03. 2026 г

| Прием пищи     | Наименование блюда                        | Выход<br>д<br>блюда | Пищевые вещества,<br>г |        |       | Энергет.<br>ценность<br>, ккал |
|----------------|-------------------------------------------|---------------------|------------------------|--------|-------|--------------------------------|
|                |                                           |                     | Б                      | Ж      | У     |                                |
| Завтрак        | Каша вязкая молочная Дружба               | 200                 | 4,65                   | 5,8    | 20,78 | 150,75                         |
|                | Какао с молоком                           | 180                 | 3,7                    | 3,24   | 15,5  | 106,78                         |
|                | Бутерброд с сыром                         | 30                  | 3,15                   | 5,16   | 10,92 | 104,25                         |
| Второй завтрак | Вафли                                     | 20                  | 5,08                   | 0,615  | 15,5  | 70,83                          |
|                | Фрукты свежие                             | 100                 | 0,3                    | 0,1    | 3     | 15,2                           |
| Обед           | Суп с крупой со сметан. на мясном бульоне | 200                 | 2,7                    | 2,8    | 17,6  | 104,7                          |
|                | Курица отварная                           | 70                  | 15,6                   | 9,9    | 0     | 162,7                          |
|                | Макаронные изделия                        | 150                 | 5,3                    | 5,59   | 21,18 | 156,7                          |
|                | Помидор свежий                            | 50                  | 0,15                   | 0,05   | 0,55  | 3,6                            |
|                | Компот из сухофруктов                     | 180                 | 0,356                  | 0,016  | 22,48 | 101,7                          |
|                | Хлеб ржано-пшеничный                      | 50                  | 3                      | 0,5    | 22,16 | 94,5                           |
| Итого (обед)   |                                           | 700                 | 27,106                 | 18,856 | 83,97 | 623,9                          |
| Полдник        | Оладьи из творога                         | 150                 | 14,4                   | 10,4   | 24,12 | 239,22                         |
|                | Чай сладкий с лимоном                     | 180                 | 0,12                   | 0,018  | 10,21 | 40                             |