



Меню на 26.02.2025г.

| Наименование блюда                           | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |       |          | Энергетическая<br>ценность (ккал) |
|----------------------------------------------|----------------|----------------------|-------|----------|-----------------------------------|
|                                              |                | Белки                | Жиры  | Углеводы |                                   |
| Завтрак 1                                    |                |                      |       |          |                                   |
| Батон нарезной                               | 30             | 2,25                 | 0,87  | 15,42    | 78,60                             |
| Сыр (порциями)                               | 10             | 2,61                 | 2,66  | 0,35     | 35,75                             |
| Каша овсяная молочная                        | 180            | 7,96                 | 5,40  | 35,18    | 221,27                            |
| Чай с сахаром                                | 180            | 0,18                 | 0,05  | 9,00     | 37,00                             |
| Итого за Завтрак 1                           | 400            | 13,00                | 8,98  | 59,95    | 372,62                            |
| Завтрак 2                                    |                |                      |       |          |                                   |
| Соки, овощные, фруктовые,<br>ягодные         | 180            | 1,05                 | 0,15  | 19,80    | 90,00                             |
| Итого за Завтрак 2                           | 180            | 1,05                 | 0,15  | 19,80    | 90,00                             |
| Обед                                         |                |                      |       |          |                                   |
| Салат "Степной"                              | 50             | 0,91                 | 3,89  | 6,75     | 65,40                             |
| Борщ с капустой и картофелем                 | 180            | 1,48                 | 2,93  | 9,63     | 70,83                             |
| Тефтели рыбные тушеные                       | 75             | 7,28                 | 2,79  | 8,43     | 88,11                             |
| Каша пшеничная рассыпчатая                   | 130            | 5,60                 | 6,03  | 33,38    | 210,30                            |
| Кисель из концентрата плодово<br>или ягодный | 180            | 0,02                 | 0,00  | 25,87    | 103,58                            |
| Хлеб ржаной                                  | 40             | 2,64                 | 0,48  | 13,36    | 69,60                             |
| Итого за Обед                                | 655            | 17,93                | 16,12 | 97,42    | 607,82                            |
| Полдник                                      |                |                      |       |          |                                   |
| Чай с молоком                                | 200            | 1,50                 | 1,30  | 17,40    | 87,00                             |
| Пряники                                      | 50             | 2,95                 | 2,35  | 37,50    | 183,00                            |
| Итого за Полдник                             | 250            | 4,45                 | 3,65  | 54,90    | 270,00                            |
| Ужин                                         |                |                      |       |          |                                   |
| Омлет с картофелем                           | 205            | 12,79                | 17,00 | 21,48    | 290,20                            |
| Чай с сахаром                                | 200            | 0,20                 | 0,05  | 10,05    | 41,46                             |
| Хлеб пшеничный                               | 45             | 3,42                 | 0,36  | 22,14    | 105,75                            |
| Итого за Ужин                                | 450            | 16,41                | 17,41 | 53,67    | 437,41                            |
| Итого за день                                | 1 935          | 52,84                | 46,31 | 285,74   | 1 777,85                          |