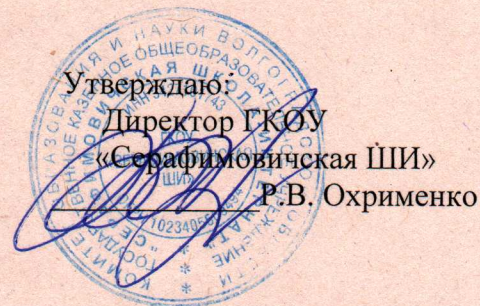




МЕНЮ

Среда (2) 21.01.2026 г

№ реп	Завтрак	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
300	Каша рисовая с изюмом	200\150	2,32	6,53	30,94	166,36
693	Какао с молоком	200\200	5,11	4,71	15,044	93,876
3	Бутерброд	134\114	12,09	16,98	52,495	400,55
337	Яйцо отварное	1 шт	5,08	4,64	0,28	62,8
	итого:		22,6	28,82	98,759	723,586
	2-ой завтрак					
648	Кефир	180\150	6,01	6,32	6,92	101,69
п/п	Батон	50\50	3,96	1,65	28,9	183
	итого:		9,97	7,97	35,82	284,69
	Обед					
45	Квашеная капуста	100\60	0,28	7,99	0,63	76,82
110	Борщ	250\250	4,16	6,65	11,93	89,73
467	Биточки по-белорусски	100\90	12,94	10,69	6,78	154,50
203	Картофель отварной	140\140	2,95	7,215	28,65	166,62
639	Компот из смеси сухофр.	200\200	0,48	0,96	52,1	235,9
	Хлеб ржано пшеничный	60\40	3,36	0,66	25,95	119,4
	Хлеб пшен.	50\35	3,8	0,3	26,15	116,5
	итого:		27,97	34,47	146,2	946,44
	Полдник					
	Яблоки свежие	185\185	0,74	0	20,905	85,1
	Итого:		0,74	0	20,905	85,1
	Ужин					
78	Икра морковная	100\60	1,43	7,06	7,33	79,86
390	Котлета рыбная	100\90	18,13	4,3	3,77	141,74
297	Каша рассыпчатая пшеничная	180\150	4,24	7,36	24,32	156,56
685	Чай с сахаром	200\200	0,08	0	12,997	49,056
	Хлеб пшеничный	50\35	3,04	0,24	20,92	93,2
	Хлеб ржано пшеничный	60\40	3,36	0,66	25,95	119,4
	итого:		30,28	19,62	95,287	639,856
	Сбалансировать:		91,56	90,88	396,971	2679,672

Составила:

медицинская сестра

В.Н. Воронкина