

# МЕНЮ

16 ЯНВАРЯ 2026 г.

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	155		4,4	6,2	29,7	193,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С	180		3,1	2,3	15,5	94,4
ПРЯНИКИ	20					
			7,5	8,5	45,2	287,4
II Завтрак						
СОК ФРУКТОВЫЙ	100				10,7	43,7
					10,7	43,7
Обед						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180		7,3	10,9	17,4	194,0
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ С МЯСОМ	160		15,4	18,7	19,9	304,0
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ЯБЛОКИ)	180		0,1		24,9	99,9
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,0	0,3	12,7	61,2
			24,8	29,9	74,9	659,1
Полдник						
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	150		13,7	10,6	30,8	271,1
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ ЖИРНОСТЬЮ 8,5	7		0,3	0,6	3,8	21,8
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180		0,1		10,0	41,6
БАТОН ПРОСТОЙ	30		2,4	0,3	14,7	71,4
			16,5	11,5	59,3	405,9
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			48,8	49,9	190,1	1 396,1

# МЕНЮ

16 ЯНВАРЯ 2026 г.

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	200		5,9	7,5	35,2	232,3
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С	200		3,4	2,5	17,2	104,7
ПРЯНИКИ	30					
			9,3	10,0	52,4	337,0
II Завтрак						
СОК ФРУКТОВЫЙ	100				10,7	43,7
					10,7	43,7
Обед						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200		8,1	12,1	19,3	215,4
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ С МЯСОМ	200		19,3	23,5	24,8	380,9
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ЯБЛОКИ)	200		0,2		27,7	111,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40		2,7	0,4	17,0	81,6
			30,3	36,0	88,8	788,9
Полдник						
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	200		18,3	14,1	40,9	360,4
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ ЖИРНОСТЬЮ 8,5	10		0,5	0,8	5,4	31,1
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200		0,1		11,1	46,1
БАТОН ПРОСТОЙ	40		3,2	0,4	19,6	95,2
			22,1	15,3	77,0	532,8
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			61,7	61,3	228,9	1 702,4