

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 СГУЩЕНОЕ 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 СГУЩЕНОЕ 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	