



ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ НА 22.05.2026

Блюда	вес блюда	Пищевые вещества				№ рецепту ры
		эн.ценн.	белки	жиры	углеводы	
Завтрак						
Каша молочная овсяная	150/200	154/187	3,69/4,91	5,4/5,48	22,56/28,41	№199
Бутерброд с сыром	40/50	98,1/116,4	2,3/2,9	5,4/6,1	9,9/12,4	№104
Чай с сахаром	150/180	16/23,9	0	0	4/7	№ 411
Итого завтрак:	340/430	268,1/327,3	5,99/7,81	10,8/11,58	36,46/47,81	
Второй завтрак						
Фрукты	100/120	44/52,8	0,4/0,48	0,4/0,48	9,8/11,76	№ 386
Обед						
Суп рыбный	150/200	81,7/118,9	5,7/10,5	3/3,9	8,2/10,3	№156
Запеканка из печени с рис	155/185	223/271	18,59/22,47	7,4/9,14	20,51/24,73	№311
Свежие овощи	40/60	6,0/9,0	0,3/0,5	0/0,1	1,1/1,7	№13
Компот из сухофруктов	150/180	44,5/48,4	0,2/0,2	0	10,9/11,9	№394
Хлеб	45/60	117/156	3,4/4,5	1,12/1,5	22,5/30	№6
Итого обед:	540/685	472,2/603,3	28,19/38,17	11,52/14,64	63,21/78,63	
Полдник						
Кондитерское изделие	25/75	102,5/307,5	1,75/5,25	3/9	17,5/52,5	№1
Ряженка	150/180	76/92	4,35/5,22	3,75/4,5	6,3/7,56	№ 420
Итого полдник:	175/255	178,5/399,5	6,1/10,47	6,75/13,5	23,8/60,06	
Всего:	1155/1490	962,8/1382,9	40,68/56,93	29,47/40,2	133,27/198,26	