



МЕНЮ

(3 неделя, 1 день)

Дата 08.07.2024

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	
				Б		Ж		У			
		я	с	я	с	я	с	я	с	я	с
Завтрак	Каша ячневая жидкая на сгущенном молоке	160/3	190/4	4,9	6,23	5,66	7,18	21,35	26,38	165,49	209,63
	Чай с сахаром	160/7	200/8	0,04	0,04	0,01	0,01	7,46	9,3	29,87	37,3
	Бутерброд с маслом	30/3	40/5	2,02	2,81	3,87	3,97	12,13	16,96	91,33	114,66
II Завтрак	Сок фруктовый	150	180	0,75	0,9	0	0	15,15	18,18	64	76
	Борщ с фасолью и картофелем с сметаной	150/15	200/8	2,1	4,09	3,06	4,51	8,7	11,98	70,95	107
	Котлета улыбка	70	80	2,8	3,2	8,06	9,2	5,69	6,5	135,22	154,6
	Рагу из овощей	110	150	1,78	2,42	9,55	12,81	10,04	13,5	133,1	178,6
	Огурец солёный	30	50	0,24	0,4	0	0	0,72	1,2	4,2	7
	Компот из свежих яблок	150	200	0,12	0,16	0,12	0,16	17,85	23,8	73,2	97,6
	Хлеб ржано-пшеничный	30	37,5	2	2,5	0,3	0,37	12,06	15,08	57,04	71,3
Полдник	Запеканка из круп	80	90	5,3	6	4,98	5,6	36,27	40,8	189,04	212,67
	Соус сметанный сладкий	30	50	1,1	1,82	1,65	2,75	2,37	3,96	40,8	66,81
	Чай с лимоном	150/3,5	180/7	0,07	0,08	0,01	0,01	7,1	8,52	29	34,8
ИТОГО		1314,5	1672,5	23,2	30,7	37,3	46,6	156,9	196,2	1083,2	1368
				Б		Ж		У			
		я	с	я	с	я	с	я	с	я	с

Завтрак	Каша ячневая жидкая на сгущенном молоке	160/3	190/4	4,9	6,23	5,66	7,18	21,35	26,38	165,49	209,63
	Чай с сахаром	160/7	200/8	0,04	0,04	0,01	0,01	7,46	9,3	29,87	37,3
	Бутерброд с маслом	30/3	40/5	2,02	2,81	3,87	3,97	12,13	16,96	91,33	114,66
II Завтрак											
	Сок фруктовый	150	180	0,75	0,9	0	0	15,15	18,18	64	76
Обед											
	Огурец солёный	30	50	0,24	0,4	0	0	0,72	1,2	4,2	7
	Борщ с фасолью и картофелем с сметаной	150/15	200/8	2,1	4,09	3,06	4,51	8,7	11,98	70,95	107
	Котлета улыбка	70	80	2,8	3,2	8,06	9,2	5,69	6,5	135,22	154,6
	Рагу из овощей	110	150	1,78	2,42	9,55	12,81	10,04	13,5	133,1	178,6
	Компот из свежих яблок	150	200	0,12	0,16	0,12	0,16	17,85	23,8	73,2	97,6
	Хлеб ржано-пшеничный	30	37,5	2	2,5	0,3	0,37	12,06	15,08	57,04	71,3
Полдник											
	Запеканка из круп	80	90	5,3	6	4,98	5,6	36,27	40,8	189,04	212,67
	Соус сметанный сладкий	30	50	1,1	1,82	1,65	2,75	2,37	3,96	40,8	66,81
	Чай с лимоном	150/3,5	180/7	0,07	0,08	0,01	0,01	7,1	8,52	29	34,8
ИТОГО											
		1314,5	1672,5	23,2	30,7	37,3	46,6	156,9	196,2	1083,2	1368