



# МЕНЮ

(3 неделя, 2 день)

Дата 09.07.2024

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 жидкая манная на молоке	140/3	150/3	4,57	4,9	6,35	6,8	22,96	24,6	162,4	174
	Чай с сахаром	150	180	0,04	0,05	0,01	0,01	6,99	8,38	28	33,6
	Хлеб пшеничный	30	37,5	2,24	2,8	0,14	0,019	15	18,75	71,1	88,9
	Яйцо вареное	40	40	5,08	5,08	4,6	4,6	0,28	0,28	63	63
Итого Завтрак	Бифидок	130	150	3,77	4,35	4,16	4,8	13,87	16	76,7	88,5
Обед	Овощи натуральные (огурцы свежие)	30	60	0,2	0,5	0,1	0,1	1,2	1,5	4,2	8,4
	Суп картофельный с бобовыми изделиями на м/к бульоне	150	180	3,3	4	3,15	3,8	9,75	11,7	80,85	96,7
	Гуляш из отварного мяса	50	70	12,89	18,05	10,1	14,14	3,27	4,59	156,25	218,7
	Каша рассыпчатая рисовая	110	130	2,64	3,12	4,4	5,2	26,95	31,8	160,6	189,8
	Напиток из шиповника	150	180	0,51	0,61	0,21	0,25	16,22	19,67	79	95
	Хлеб ржано-пшеничный	30	37,5	2	2,5	0,3	0,37	12,06	15,08	57,04	71,3
Полдник	Запеканка из творога с рисом	80	100	6,48	8,1	6	7,5	12	15	132,4	165,5
	Соус фруктовый	50	50	0,47	0,47	0,03	0,03	6,7	6,7	28,8	28,8
	Сок в ассортименте	150	180	150	180	0,75	0,9	0	0	15,15	18,18
<b>ИТОГО</b>		<b>1303,0</b>	<b>1540,0</b>	<b>44,94</b>	<b>55,43</b>	<b>39,55</b>	<b>47,79</b>	<b>162,4</b>	<b>192,2</b>	<b>1164,34</b>	<b>1398,2</b>