



МЕНЮ

(1 неделя, 3 день)

Дата 10.09.2025

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическ ая ценность (ккал)	
				Б		Ж		У			
		я	с	я	с	я	с	я	с	я	с
Завтрак	Каша жидкая из овсяных хлопьев "Геркулес" с сахаром	150/3	160/5	4,9	5,4	6,36	7	20,52	22,58	150,27	165,3
	Бутерброд с сыром	30/10	30/15	3,11	3,55	4,58	5,16	9,7	10,92	80,14	104,25
	Чай с молоком	160	200	1,17	2,95	0,85	2,6	6,82	15,6	40,2	98,8
II Завтрак	Снежок	135	150	3,9	5,22	4,32	5,76	5,4	7,2	56,4	106,2
Обед	Бульон из кур с гречками	135/15 /20	135/20 /25	2,95	5,36	0,27	0,56	13,77	28,26	69,53	140
	Котлеты рубленые из кур, запечённые с соусом молочным	60	70	7,27	8,49	10,44	12,18	5,92	6,9	147	171,5
	Рагу из овощей	120	130	1,94	2,1	10,42	11,3	10,95	11,9	145,2	157,3
	Огурец соленый	30	50	0,24	0,4	0	0	0,72	1,2	4,2	7
	Компот из груш	160	180	0,13	0,14	0,13	0,14	13,77	21,6	55,46	88,2
	Хлеб ржано- пшеничный	35	37,5	2,33	2,5	0,35	0,37	14,12	15,08	66,55	71,3
Полдник	Омлет натуральный с маслом	120	150	10,8	13,5	10,24	12,8	8,2	10,25	188,4	235,5
	Чай с лимоном	150	180	0,06	0,08	0	0,01	7,1	8,52	29	34,8
ИТОГО		1330	1537,5	38,8	49,7	48,0	57,9	117,0	160,0	1032,4	1380,2