



МЕНЮ

(3 неделя, 3 день)

Дата 10.07.2024

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 из овсяных хлопьев "Геркулес"	150/3	160/5	5,09	5,4	6,58	7	18,53	22,58	154,98	165,3
	Чай с молоком	160	180	2,37	2,66	2,08	2,34	12,71	14,31	79,1	88,9
	Бутерброд с сыром	30/10/3	40/15/5	4,2	5,9	6,11	8,7	12,94	18,4	123,5	176
II Завтрак	Снежок	140	150	3,92	4,2	3,5	3,75	15,4	16,5	109,2	117
Обед	Капуста тушёная	30	50	0,59	0,99	1,12	1,86	2,82	4,7	23,7	39,5
	Суп картофельный с клецками на курином бульоне	150/15/8	200/25/10	3,15	4,2	4,5	6	17,2	22,93	102,2	136,27
	Котлеты рубленые из кур, запеченные с соусом молочным	60	70	7,27	8,49	10,44	12,18	5,92	6,9	147	171,5
	Макаронные изделия отварные	110	130	4,18	4,94	0,55	0,65	22,88	22,04	113,7	134,42
	Компот из сушеных фруктов (изюм)	150	180	0,32	0,38	0,015	0,018	20,82	25	84,75	101,7
	Хлеб ржано-пшеничный	30	37,5	2	2,5	0,3	0,37	12,1	15,08	57,04	71,3
Полдник	Булочка домашняя	60	60	3,6	3,6	4,8	4,8	17,4	17,4	141,68	141,68
	Сок фруктовый	150	180	0,75	0,9	0	0	15,15	18,18	64	76
	Плоды свежие (яблоко)	100	120	0,4	0,48	0,4	0,48	9,8	11,76	47	56,4
ИТОГО		1356,0	1612,5	37,84	44,64	40,40	48,15	183,63	215,78	1247,85	1475,97