



МЕНЮ

(3 неделя, 4 день)

Дата_11.07.2024

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 вязкая «Дружба»	160/3	170/5	3,98	4,36	5,37	5,89	21,32	23,37	150,12	174,33
	Бутерброд с маслом	30/3	40/5	2,02	2,81	3,87	3,97	12,13	16,96	91,33	114,66
	Кофейный напиток с молоком	160	180	2,53	2,85	2,13	2,41	12,76	14,36	80,85	90,5
II Завтрак	Ряженка	120	150	3,48	4,35	3	3,75	5	6,3	64,8	81
Обед	Овощи натуральные (помидоры свежие)	30	60	0,3	0,7	0,1	0,1	1,1	2,2	7,2	14,4
	Суп картофельный с рыбой	150	180	16,83	20,2	4,67	5,68	12,15	14,58	158,75	190,53
	Рыба тушеная с овощами	60	80	5,74	7,66	2,88	3,85	1,65	2,2	55,5	74
	Картофельное пюре	110	130	2,24	2,64	3,84	4,53	13,25	15,65	104,13	123,07
	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	12,1	15,08	57,04	71,3
Полдник	Пудинг из творога с яблоками	80	100	10,89	12,42	8,54	10,5	11,7	14,58	167,2	213,47
	Соус фруктовый	50	50	0,47	0,47	0,03	0,03	6,7	6,7	28,8	288
	Чай с сахаром	150	180	0,04	0,04	0,01	0,01	6,99	8,38	28	33,6
ИТОГО		1296,0	1557,5	50,63	61,55	34,69	41,6	133,97	165,53	1058,5	1302,75