



МЕНЮ

(4 неделя, 2 день)

Дата 15.07.2025

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 пшеничная	160/3	180/5	3,36	3,78	3,08	3,47	24,32	27,36	138,7	156
	Кофейный напиток с молоком	160	180	2,53	2,84	2,13	2,41	12,76	14,34	80,85	90,5
	Бутерброд с сыром	30/10/3	30/15/5	3,11	3,55	4,58	5,16	9,7	10,92	80,14	104,25
II Завтрак	Фрукты свежие (яблоко)	150	150	0,6	0,6	0,6	0,6	15,45	15,45	66	66
Обед	Томаты свежие	30	60	0,3	0,7	0,1	0,1	1,1	2,2	7,2	14,4
	Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне со сметаной	150/5	180/8	6,24	7,49	4,74	5,69	9,68	11,61	108,94	130,7
	Шницель рубленный	50	70	7,92	10,88	5,89	8,08	8	10,99	116,67	160,12
	Каша рисовая рассыпчатая	110	130	2,64	3,12	4,4	5,2	26,95	31,85	160,6	189,8
	Компот из свежих плодов (яблоко)	150	180	150	200	0,12	0,16	0,12	0,16	17,91	23,88
	Хлеб ржано-пшеничный	30	37,5	2	2,5	0,3	0,37	12,06	15,08	57,04	71,3
Полдник	Омлет натуральный с маслом	130	150	11,7	13,5	11,09	12,8	8,88	10,25	204,1	235,5
	Чай с сахаром	150	180	0,04	0,04	0,01	0,01	6,99	8,38	28	33,6
	Хлеб пшеничный	15	20	1,12	1,49	0,04	0,09	7,5	10	35,55	47,4
ИТОГО		1336	1590,5	191,56	250,49	37,08	44,14	143,51	168,59	1101,70	1323,45