



МЕНЮ

(1 неделя, 5 день)

Дата 15.11.2024

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 манная молочная	150	150	4,66	4,66	5,6	5,6	18,82	18,82	144	144
	Какао с молоком	150	180	3,15	3,67	2,72	3,19	12,96	15,82	89	107
	Яйцо вареное	40	40	5,08	5,08	4,6	4,6	0,28	0,28	63	63
	Хлеб пшеничный	30	30	2,25	2,25	0,15	0,15	15	15	71,1	71,1
II Завтрак	Плоды свежие (банан)	100	110	1,5	1,65	0,5	0,55	21	23,1	95	104,5
Обед	Свекла отварная	30	50	1,95	3,25	1,53	2,56	2,64	4,4	14,1	23,5
	Рассольник домашний	150	180	1,24	1,49	3,06	3,7	8,85	10,62	67,95	81,6
	Гуляш из отварного мяса	50	70	12,89	18,05	10,1	14,14	3,27	4,6	156,25	218,75
	Каша рассыпчатая гречневая	110	130	6	7	4,9	5,7	26,4	31,1	174	205,6
	Компот из сушеных фруктов-изюма	160	180	0,12	0,14	0,1	0,12	19,3	21,7	78,4	88,2
	Хлеб ржано-пшеничный	35	37,5	2,33	2,5	0,35	0,37	14,07	15,08	66,55	71,3
Полдник	Ватрушка королевская с творогом	70	80	30,62	35	11,74	13,42	18,9	21,6	193,2	220,8
	Чай с лимоном	150	180	0,07	0,08	0,01	0,01	7,1	8,52	29	34,8
ИТОГО		1225	1417,5	71,86	84,82	45,36	54,11	168,6	190,64	1241,55	1434,15