



МЕНЮ

(4 неделя, 3 день)

Дата 16.07.2025

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 вязкая "Дружба"	160/3	170/5	3,85	4,36	5,2	5,89	20,63	23,38	145,28	164,64
	Бутерброд с повидлом	30/8	37,5/13	1,48	1,96	2,32	3,09	16,47	21,9	92,75	123,26
	Чай с молоком	160	180	2,37	2,66	2,08	2,34	12,71	14,31	79,1	88,9
II Завтрак	Фрукты свежие (яблоко)	150	150	0,6	0,6	0,6	0,6	15,45	15,45	66	66
	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне со сметаной	150/5	180/8	3,07	3,68	3,38	4,01	8,98	10,78	78,75	94,5
	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
	Огурцы свежие	30	60	0,2	0,5	0,1	0,1	1,2	1,5	4,2	8,4
	Макаронные изделия отварные	110	130	4,18	4,94	0,55	0,65	22,88	27,04	113,7	134,42
	Компот из свежих яблок	150	180	0,12	0,14	0,12	0,14	11,25	13,5	73,2	87,84
	Хлеб ржано-пшеничный	30	37,5	2	2,5	0,3	0,37	12,06	15,08	57,04	71,3
Полдник	Пирожок печёный с морковью и яйцом	60	75	3,9	4,87	2,7	3,37	22,8	28,5	132,0	165,0
	Напиток из шиповника	150	180	0,51	0,61	0,21	0,25	16,22	19,67	79,0	95
ИТОГО		1256	1476	29,55	35,31	28	32,99	166,57	198,01	1068,02	1256