



МЕНЮ

(3 неделя, 4 день)

Дата 18.04.2024

| 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 | Икра морковная | 30 | 50 | 0,66 | 1,1 | 2,4 | 4 | 3,35 | 5,58 | 38,7 | 64,5 |
| | 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 |
| Полдник | 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 | 50,87 | 61,8 | 36,99 | 45,5 | 136,2 | 168,9 | 1093,6 | 1357,35 |