



МЕНЮ

(2 неделя, 2 день)

Дата 19.11.2024

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	Суп молочный с макаронными изделиями	160	180	4,54	5,11	4,16	4,68	15,04	16,92	116,16	130,68
	Какао с молоком	160	180	3,36	3,67	2,89	3,19	13,82	15,82	94,93	107
	Бутерброд с сыром	43	60	4,2	4,73	6,11	7,1	12,94	15,05	123,5	127,42
II Завтрак	Фрукты свежие (банан)	100	120	1,5	1,8	0,5	0,6	21	25,2	95	114
Обед	Икра свекольная	30	50	0,7	1,17	1,74	2,3	3,7	6,2	34,08	50,05
	Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне со сметаной	160/5	200/8	6,66	8,32	5,06	6,32	10,3	12,9	116,2	145,2
	Тфтели с сметанно-томатным соусом	70	80	5,17	5,91	5,72	6,55	6,82	7,79	106,6	114,8
	Картофельное пюре	110	130	2,24	2,64	3,84	4,53	13,25	15,66	104,13	123,06
	Компот из свежих яблок	150	200	0,12	0,16	0,12	0,16	12,91	23,8	52	97,6
	Хлеб ржано-пшеничный	30	37,5	2	2,5	0,3	0,37	12,1	15,08	57,04	71,3
	Полдник	Запеканка из творога	80	100	14,03	17,54	9,64	12,06	13,72	17,15	197,6
Соус фруктовый		15	15	0,14	0,14	0,01	0,01	2,01	2,01	8,65	8,65
Компот из кураги		150	180	0,75	0,9	0,07	0,09	11,77	14,13	50,17	60,21
ИТОГО		1236	1547,5	44,93	54,6	38,5	47,8	146,8	188,4	1126,3	1415,9