



# МЕНЮ

(2 неделя, 4 день)

Дата 19.12.2024

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	170	3,94	4,36	4,69	5,9	19	23,4	135,25	164,6
	Хлеб пшеничный/ Бутерброд с маслом	30	40/5	2,25	2,69	0,15	3,73	15	13,35	71,1	98,88
	Кофейный напиток с молоком	160	180	2,45	2,84	2	2,41	8,74	14,34	62,82	90,5
II Завтрак	Плоды свежие (яблоко)	150	150	0,6	0,6	0,6	0,6	15,45	15,45	66	66
Обед	Икра морковная	30	50	0,66	1,1	1,38	2,3	3,25	5,43	28,11	46,85
	Рассольник "Ленинградский" на м/к бульоне со сметаной	150	180	3,24	3,89	3,5	4,2	11,3	13,55	89,7	107,64
	Рыба отварная	50	80	8,83	14,13	0,35	0,55	0,39	0,62	40,78	64
	Макаронные изделия отварные	110	130	4,18	4,94	0,55	0,65	22,88	27	113,7	134,4
	Компот из апельсинов	150	180	0,35	0,41	0,07	0,09	25,5	30,6	104	124,74
	Хлеб пшеничный	30	30	2,25	2,25	0,15	0,15	15	15	71,1	71,1
	Хлеб ржано-пшеничный	30	37,5	2	2,5	0,3	0,37	12,06	15,08	57,04	71,3
Полдник	Сырники из творога	70	100	13,08	18,69	8,86	12,67	8	11,4	163,8	234
	Соус молочный сладкий	50	20	0,38	0,38	0,9	0,9	2,6	2,6	20,3	20,3
	Чай с сахаром	150	180	0,04	0,04	0,01	0,01	6,99	8,38	28	33,6
<b>ИТОГО</b>		<b>1290</b>	<b>1537,5</b>	<b>44,3</b>	<b>58,8</b>	<b>23,5</b>	<b>34,5</b>	<b>164,8</b>	<b>196,2</b>	<b>1056,2</b>	<b>1327,9</b>