



МЕНЮ

(3 неделя, 1 день)

Дата 20.01.2025

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 ячневая жидкая на сгущенном молоке	160	190	4,9	6,23	5,66	7,18	21,35	26,38	165,49	209,63
	Чай с сахаром	160	200	0,04	0,04	0,01	0,01	7,46	9,3	29,87	37,3
	Бутерброд с маслом	30/3	40/5	1,97	2,69	2,73	3,73	9,94	13,55	72,5	98,88
II Завтрак	Сок фруктовый	150	180	0,75	0,9	0	0	15,15	18,18	64	76
	Борщ с фасолью и картофелем с сметаной	150	200	2,1	4,09	3,06	4,51	8,7	11,98	70,95	107
	Котлета улыбка	70	80	2,8	3,2	8,06	9,2	5,69	6,5	135,22	154,6
	Рагу из овощей	110	150	1,78	2,42	9,55	12,81	10,04	13,5	133,1	178,61
	Огурец солёный	30	50	0,24	0,4	0	0	0,72	1,2	4,2	7
	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	12,06	15,08	57,04	71,3
Полдник	Манник	75	85	4	4,54	4,27	4,84	35,77	40,54	190,85	216,3
	Соус сметанный сладкий	20	20	0,73	0,73	0,87	0,87	1,6	1,6	26,7	26,7
	Чай с лимоном	150	180	0,07	0,08	0,01	0,01	7,1	8,52	29	34,8
ИТОГО		1288	1617,5	21,5	28,0	34,64	43,7	153,4	189,9	1052,12	1315,7