



МЕНЮ

(2 неделя, 5 день)

Дата 20.12.2024

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 жидкая пшеничная	150/3	160/5	3,15	3,36	2,89	3,08	22,8	24,3	130	138,67
	Бутерброд с сыром	30/10	30/15	3,11	3,55	4,58	5,16	9,7	10,92	80,14	104,25
	Какао с молоком	160	200	2,66	4,08	2,13	3,54	8,85	17,58	64,85	118,89
II Завтрак	Йогурт	120	150	3,48	4,35	3,84	4,8	4,8	6	68,4	88,5
Обед	Огурцы солёные	30	50	0,24	0,4	0	0	0,72	1,2	4,2	7
	Борщ с кап. и карт. на м/к бульоне со сметаной	150	200	3,07	4,09	3,38	4,51	8,99	11,98	78,75	105
	Котлета мясная	60	80	11,1	14,8	10,42	13,89	4,28	5,7	155,4	207,2
	Картофельное пюре	110	150	2,24	3	3,84	5,19	13,25	18,0	104,13	142
	Напиток из шиповника	150	200	0,51	0,68	0,21	0,28	16,22	21,86	79	105,5
	Хлеб ржано-пшеничный	30	37,5	2	2,5	0,3	0,37	12,06	15,08	57,04	71,3
Полдник	Омлет натуральный с маслом	120	150	10,8	13,5	10,24	12,8	8,2	10,25	188,4	235,5
	Чай с молоком	150	180	2,2	2,65	1,95	2,34	11,67	14	74	88,9
ИТОГО		1273,0	1607,5	42,4	57,0	41,8	56,0	116,8	156,9	1038,3	1412,7