



МЕНЮ

(1 неделя, 1 день)

Дата 21.07.2025

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 вязкая ячневая на сгущенном молоке	160	200	5,07	6,5	5,85	7,5	21,35	27,5	171,01	220,6
	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	37,5/5	1,97	2,54	2,73	3,52	9,79	12,69	72,6	93,5
II Завтрак	Сок фруктовый в ассортименте	160	180	0,8	0,9	0	0	16,16	18,18	68,24	76
Обед	Борщ с фасолью и картофелем со сметанной	160	200	2,24	4,09	3,27	4,5	9,3	11,98	75,7	107
	Тефтели	60	80	4,43	5,91	4,91	6,55	5,85	7,79	91,34	114,8
	Макаронные изделия отварные	120	130	4,56	4,94	0,6	0,65	24,96	27	124	134,4
	Огурцы свежие	30	60	0,2	0,5	0,1	0,1	1,2	1,5	4,2	8,4
	Напиток из шиповника	160	200	0,54	0,7	0,22	0,68	17,3	21,86	84,27	105,5
	Хлеб ржано-пшеничный	35	40	2,33	2,67	0,35	0,39	14,12	16,08	66,55	76
Полдник	Пудинг из творога с яблоками	80	100	9,93	12,42	8,4	10,5	11,67	14,58	170,77	213,47
	Соус фруктовый	15	15	0,14	0,14	0,01	0,01	2,01	2,01	8,65	8,65
	Чай с лимоном	150	180	0,07	0,08	0,01	0,01	7,1	8,52	29	34,8
ИТОГО		1323	1627,5	32,32	41,43	26,46	34,42	148,27	1323	1627,5	32,32