



МЕНЮ

(3 неделя, 2 день)

Дата 21.01.2025

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 вязкая манная молочная	140	150	4,35	4,66	5,27	5,6	17,57	18,82	134,4	144
	Хлеб пшеничный	30	30	2,25	2,25	0,15	0,15	15	15	71,1	71,1
	Яйцо вареное	40	40	5,08	5,08	4,6	4,6	0,28	0,28	63	63
	Кофейный напиток с молоком	160	180	2,53	2,84	2,13	2,41	12,76	14,34	80,85	90,5
II Завтрак	Бифидок	130	150	3,77	4,35	4,16	4,8	13,87	16	76,7	88,5
Обед	Свекла отварная	30	50	1,95	3,25	1,53	2,56	2,64	4,4	14,1	23,5
	Суп картофельный с бобовыми изделиями на м/к бульоне	150	180	3,3	4	3,15	3,8	9,75	11,7	80,85	96,7
	Гуляш из отварного мяса	50	70	12,89	18,05	10,1	14,14	3,27	4,59	156,25	218,7
	Каша рассыпчатая рисовая	110	130	2,64	3,12	4,4	5,2	26,95	31,8	160,6	189,8
	Напиток из шиповника	150	180	0,51	0,61	0,21	0,25	16,22	19,67	79	95
	Хлеб ржано-пшеничный	30	37,5	2	2,5	0,3	0,37	12,06	15,08	57,04	71,3
Полдник	Запеканка из творога с рисом	80	100	6,48	8,1	6	7,5	12	15	132,4	165,5
	Соус фруктовый	50	50	0,47	0,47	0,03	0,03	6,7	6,7	28,8	28,8
	Сок в ассортименте	150	180	0,75	0,9	0	0	15,15	18,18	64	76
ИТОГО		1300	1527,5	48,97	60,18	42,03	51,41	164,22	191,56	1199,09	1422,4