



МЕНЮ

(3 неделя, 3 день)

Дата 22.01.2025

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 жидкая из овсяных хлопьев "Геркулес"	150/3	160/5	5,09	5,4	6,58	7	18,53	22,58	154,98	165,3
	Чай с молоком	160	180	2,37	2,66	2,08	2,34	12,71	14,31	79,1	88,9
	Бутерброд с сыром	30/10/3	40/15/5	3,11	4,33	4,58	6,31	9,7	13,35	80,14	127,42
II Завтрак	Снежок	140	150	4,87	5,22	5,38	5,76	6,72	7,2	99,12	106,2
Обед	Капуста тушёная	30	50	0,59	0,99	1,12	1,86	2,82	4,7	23,7	39,5
	Суп картофельный с клецками на курином бульоне	150/15/8	200/25/10	3,15	4,2	4,5	6	17,2	22,93	102,2	136,27
	Котлеты рубленые из кур, запеченные с соусом молочным	60	70	7,27	8,49	10,44	12,18	5,92	6,9	147	171,5
	Макаронные изделия отварные	110	130	4,18	4,94	0,55	0,65	22,88	22,04	113,7	134,42
	Компот из сушеных фруктов (изюм)	150	180	0,12	0,14	0,1	0,12	18,1	21,7	73,5	88,2
	Хлеб ржано-пшеничный	30	37,5	2	2,5	0,3	0,37	12,1	15,08	57,04	71,3
Полдник	Булочка домашняя	60	60	3,6	3,6	4,8	4,8	17,4	17,4	141,68	141,68
	Сок фруктовый	150	180	0,75	0,9	0	0	15,15	18,18	64	76
	Плоды свежие (мандарин)	100	120	0,4	0,48	0,3	0,36	10,3	12,36	46	55,2
ИТОГО		1320	1582,5	36,55	42,83	38,85	45,74	178,2	208,0	1182,16	1401,89