



# МЕНЮ

(4 неделя, 3 день)

Дата 24.04.2024

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 вязкая "Дружба"	160/3	170/5	3,85	4,62	5,2	6,24	20,63	24,75	145,28	174,33
	Бутерброд с повидлом	30/8/2,5	37,5/13/3,5	1,48	1,96	2,32	3,09	16,47	21,9	92,75	123,26
	Чай с молоком	160	180	2,37	2,67	2,08	2,34	12,71	14,3	79,1	89
II Завтрак	Фрукты свежие (банан)	100	120	1,5	1,8	0,5	0,6	21	25,2	95	114
	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне со сметаной	150/5	180/8	3,07	3,68	3,38	4,01	8,98	10,78	78,75	94,5
	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
	Икра морковная	30	50	0,66	1,1	2,4	4	3,35	5,58	38,7	64,5
	Макаронные изделия отварные	110	130	4,18	4,94	0,55	0,65	22,88	27,04	113,7	134,42
	Компот из свежих яблок	150	180	0,12	0,14	0,12	0,14	17,85	21,42	72,3	87,84
	Хлеб ржано-пшеничный	30	37,5	2	2,5	0,3	0,37	12,06	15,08	57,04	71,3
Полдник	Пирожок печёный с морковью и яйцом	60	75	3,9	4,87	2,7	3,37	22,8	28,5	132,0	165,0
	Напиток из шиповника	150	180	0,51	0,61	0,21	0,25	16,22	19,67	79,0	95
<b>ИТОГО</b>		<b>1208,5</b>	<b>1439,5</b>	<b>30,91</b>	<b>37,38</b>	<b>30,2</b>	<b>37,24</b>	<b>180,87</b>	<b>221,12</b>	<b>1130,62</b>	<b>1384,65</b>