



МЕНЮ

(2 неделя, 2 день)

Дата 24.09.2024

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 из овсяных хлопьев «Геркулес» с сахаром	150	160/5	5,09	5,4	6,58	7	21,19	22,58	155	165,3
	Какао с молоком	160	180	3,36	3,67	2,89	3,19	13,82	15,82	94,93	107
	Бутерброд с сыром	43	60	4,2	4,73	6,11	7,1	12,94	15,05	123,5	127,42
II Завтрак	Плоды свежие (банан)	100	120	1,5	1,8	0,5	0,6	21	25,2	95	114
Обед	Овощи натуральные (огурцы свежие)	30	60	0,2	0,5	0,1	0,1	1,2	1,5	4,2	8,4
	Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне со сметаной	160/5	200/8	6,66	8,32	5,06	6,32	10,3	12,9	116,2	145,2
	Тефтели с сметанно-томатным соусом	70	80	5,17	5,91	5,72	6,55	6,82	7,79	106,6	114,8
	Картофельное пюре	110	130	2,24	2,64	3,84	4,53	13,25	15,66	104,13	123,06
	Компот из свежих яблок	150	200	0,12	0,16	0,12	0,16	12,91	23,8	52	97,6
	Хлеб ржано-пшеничный	30	37,5	2	2,5	0,3	0,37	12,1	15,08	57,04	71,3
Полдник	Запеканка из творога	80	100	14,03	17,54	9,64	12,06	13,72	17,15	197,6	247
	Соус фруктовый	50	50	0,47	0,47	0,03	0,03	6,7	6,7	28,8	28,8
	Чай с сахаром	150	180	0,04	0,04	0,01	0,01	6,99	8,38	28	33,6
ИТОГО		1271	1550,5	45,1	53,7	40,9	48	152,9	187,6	1163,0	1383,5

