



МЕНЮ

(1 неделя, 3 день)

Дата 26.06.2024

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	150/3	160/5	5,09	5,4	6,58	7	19,77	22,58	144,65	165,3
	Бутерброд с сыром	30/10/3	30/15/5	4,2	4,73	6,11	7,1	12,94	15,05	123,5	143,6
	Чай с молоком	160	200	2,37	2,95	2,08	2,6	12,71	15,6	79,1	98,8
II Завтрак	Снежок	135	150	3,9	4,2	4,3	3,75	5,4	16,5	56,4	117
Обед	Бульон из кур с гренками	135/15/20	135/20/35	5,8	9,17	2,8	3,68	12,74	14,0	99,49	117,68
	Котлеты рубленые из кур, запечённые с соусом молочным	60	70	7,27	8,49	10,44	12,18	5,92	6,9	147	171,5
	Рагу из овощей	120	130	1,94	2,1	10,42	11,3	10,95	11,9	145,2	157,3
	Огурец соленый	30	50	0,24	0,4	0	0	0,72	1,2	4,2	7
	Компот из груш	160	180	0,13	0,14	0,13	0,14	19,3	21,6	55,46	124,74
	Хлеб ржано-пшеничный	35	37,5	2,33	2,5	0,35	0,37	14,12	15,08	66,55	71,3
Полдник	Омлет натуральный с маслом	130	150	11,7	13,5	11,09	12,8	8,88	10,25	204,1	235,5
	Чай с сахаром	150	180	0,04	0,04	0,01	0,01	6,99	8,38	28	33,6
	Хлеб пшеничный	15	20	1,12	1,49	0,075	0,15	7,5	10	35,5	47,4
ИТОГО		1361,0	1597,5	46,0	53,1	53,5	61,0	148,8	169,0	1248,5	1454,2