



# МЕНЮ

(1 неделя, 4 день)

Дата 27.06.2024

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 пшеничная	160/3	180/5	3,36	3,78	3,08	3,47	24,35	27,36	138,7	156,0
	Бутерброд с маслом	30	37,5/5	2,02	2,6	3,87	3,75	12,13	16,0	91,33	108,3
	Кофейный напиток с молоком	160	200	2,53	3,16	2,13	2,68	12,76	15,93	80,85	100,56
II Завтрак	Бифидок	130	150	3,9	4,5	3,25	3,75	5,2	6	66,3	76,5
Обед	Овощи натуральные (огурцы свежие)	30	60	0,2	0,5	0,1	0,1	1,2	1,5	4,2	8,4
	суп картофельный с рыбой	150	180	16,86	20,19	4,67	5,68	12,15	14,58	158,75	190,53
	Шницель рыбный натуральный	50	70	8,98	12,57	2,67	3,75	5,83	8,14	83	116,2
	Картофельное пюре	110	130	2,24	2,64	3,84	4,53	13,25	15,66	104,13	123,06
	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	12,1	15,08	57,04	71,3
Полдник	Пирожок печеный с капустой и яйцом	60	90	4,52	6,78	5,23	7,84	20,78	31,17	159,8	239,7
	Чай с сахаром	150	200	0,04	0,05	0,01	0,01	6,99	9,3	28	37,3
<b>ИТОГО</b>		<b>1216,0</b>	<b>1515,0</b>	<b>47,1</b>	<b>59,9</b>	<b>34,5</b>	<b>41,7</b>	<b>150,1</b>	<b>184,4</b>	<b>1051,1</b>	<b>1322,8</b>