



МЕНЮ

(2 неделя, 5 день)

Дата 27.09.2024

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 пшеничная	150/3	160/5	3,15	3,36	2,89	3,08	22,8	24,3	130	138,67
	Бутерброд с сыром	30/10	30/15 /5	4,2	4,73	6,11	7,1	12,94	15,05	123,5	143,6
	Какао с молоком	160	200	3,36	4,08	2,9	3,54	13,82	17,58	94,93	118,89
II Завтрак	Йогурт	120	150	3,48	4,35	3,84	4,8	4,8	6	68,4	88,5
Обед	Огурцы солёные	30	50	0,24	0,4	0	0	0,72	1,2	4,2	7
	Борщ с кап. и карт. на м/к бульоне со сметаной	150/5	200/8	3,07	4,09	3,38	4,51	8,98	11,98	78,75	105
	Котлета мясная	60	80	11,1	14,8	10,42	13,9	4,28	5,7	155,4	207,2
	Овощи тушеные	110	150	2,75	3,81	3,75	5,54	10,72	14,54	92,4	126
	Напиток из шиповника	150	200	0,51	0,68	0,21	0,28	16,22	21,86	79	105,5
	Хлеб ржано-пшеничный	30	37,5	2	2,5	0,3	0,4	12,1	15,1	57,04	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	0,08	0,01	0,01	6,99	8,38	28	33,6
	Хлеб пшеничный	15	20	1,12	1,49	0,04	0,09	7,5	10	35,55	47,4
ИТОГО		1303,0	1640,5	46,7	57,8	44,9	56,0	130,7	161,9	1151,3	1428,2