



# МЕНЮ

(1 неделя, 5 день)

Дата 28.06.2024

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 манная	140/3	190/3	2,53	3,43	3,46	4,7	14,03	19,04	96,99	131,63
	Какао с молоком	150	180	3,15	3,78	2,72	3,24	12,96	15,57	89	107
	Яйцо вареное	40	40	5,08	5,08	4,6	4,6	0,28	0,28	63	63
	Хлеб пшеничный	30	35	2,25	2,62	0,15	0,17	15	17	71,5	82,95
II Завтрак	Плоды свежие (банан)	100	110	1,5	1,65	0,5	0,55	21	23,1	95	104,5
Обед	Овощи натуральные (помидоры свежие)	30	60	0,3	0,7	0,1	0,1	1,1	2,2	7,2	14,4
	Рассольник домашний	150/5	180/8	1,24	1,49	3,06	3,67	8,85	10,62	67,95	81,54
	Гуляш из отварного мяса	50	70	12,89	18,05	10,1	14,14	3,27	4,59	156,25	218,75
	Каша рассыпчатая гречневая	110	130	6	7	4,9	5,7	26,4	31,1	174	205,6
	Компот из сушеных фруктов-изюма	150	180	0,33	0,46	0,015	0,18	20,82	24,98	84,75	101,7
	Хлеб ржано-пшеничный	35	37,5	2,33	2,5	0,35	0,37	14,07	15,08	66,55	71,3
Полдник	Ватрушка королевская с творогом	70	80	30,62	35	11,74	13,42	18,9	21,6	193,2	220,8
	Чай с лимоном	150 /3,5	180/7	0,07	0,08	0,01	0,01	7,1	8,52	29	34,8
<b>ИТОГО</b>		<b>1211,5</b>	<b>1482,5</b>	<b>67,94</b>	<b>81,76</b>	<b>41,65</b>	<b>50,69</b>	<b>161,8</b>	<b>194,24</b>	<b>1184,5</b>	<b>1437,92</b>