



# МЕНЮ

(3 неделя, 4 день)

Дата 28.11.2024

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 вязкая «Дружба»	160/3	170/5	3,98	4,36	5,37	5,89	21,32	23,37	150,12	164,6
	Бутерброд с маслом	30/3	40/5	2,02	2,69	2,73	3,73	12,13	13,35	90,3	98,88
	Кофейный напиток с молоком	160	180	2,53	2,84	2,13	2,41	12,76	14,34	80,85	90,5
II Завтрак	Ряженка	120	150	4,18	5,22	4,6	5,76	5,76	7,2	84,96	106,2
Обед	Икра морковная	30	50	0,66	1,1	1,4	2,3	3,26	5,43	28,11	46,85
	Суп картофельный с рыбой	150	180	16,83	20,19	4,67	5,68	12,15	14,58	158,75	190,53
	Рыба тушеная с овощами	60	80	5,74	7,66	2,88	3,85	1,65	2,2	55,5	74
	Картофельное пюре	110	130	2,24	2,6	3,84	4,5	13,25	15,6	104,13	123,1
	Компот из свежих яблок	150	200	0,12	0,16	0,12	0,16	17,85	23,8	73,2	97,6
	Хлеб ржано-пшеничный	30	37,5	2	2,5	0,3	0,37	12,1	15,08	57,04	71,3
Полдник	Омлет натуральный с маслом	120	150	10,8	13,5	10,24	12,8	8,2	10,25	188,4	233,5
	Чай с сахаром	150	180	0,04	0,04	0,01	0,01	6,99	8,38	28	33,6
<b>ИТОГО</b>		1276	1557,5	51,14	62,86	38,29	47,46	127,42	153,58	1099,36	1330,66