

Согласован  
Заведующий



Меню на 8.11.2024г.



| Наименование блюда                | Выход блюда  | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) |
|-----------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|
|                                   |              | Белки                | Жиры         | Углеводы      |                                |
| <b>Завтрак 1</b>                  |              |                      |              |               |                                |
| Батон нарезной                    | 25           | 1,86                 | 0,73         | 12,85         | 65,50                          |
| Масло (порциями)                  | 5            | 0,04                 | 3,9          | 0,05          | 35,44                          |
| Каша "Дружба"                     | 190          | 5,98                 | 3,79         | 32,10         | 186,44                         |
| Чай с молоком                     | 180          | 1,35                 | 1,17         | 15,66         | 78,30                          |
| <b>Итого за Завтрак 1</b>         | <b>400</b>   | <b>9,23</b>          | <b>9,59</b>  | <b>60,66</b>  | <b>365,68</b>                  |
| <b>Завтрак 2</b>                  |              |                      |              |               |                                |
| Соки, овощные, фруктовые, ягодные | 180          | 1,05                 | 0,15         | 19,80         | 90,00                          |
| <b>Итого за Завтрак 2</b>         | <b>180</b>   | <b>1,05</b>          | <b>0,15</b>  | <b>19,80</b>  | <b>90,00</b>                   |
| <b>Обед</b>                       |              |                      |              |               |                                |
| Овощи натуральные соленые         | 50           | 0,40                 | 0,05         | 0,85          | 6,50                           |
| Щи из свежей капусты с картофелем | 200          | 1,57                 | 3,28         | 7,56          | 66,03                          |
| Суфле из отварного мяса с рисом   | 80           | 17,45                | 17,14        | 3,80          | 239,26                         |
| Каша гречневая рассыпчатая        | 130          | 7,68                 | 5,38         | 34,68         | 217,87                         |
| Компот из свежих плодов           | 180          | 0,17                 | 0,17         | 12,25         | 52,21                          |
| Хлеб ржаной                       | 40           | 2,64                 | 0,48         | 13,36         | 68,32                          |
| <b>Итого за Обед</b>              | <b>680</b>   | <b>29,91</b>         | <b>26,50</b> | <b>72,50</b>  | <b>650,19</b>                  |
| <b>Полдник</b>                    |              |                      |              |               |                                |
| Кефир                             | 200          | 5,83                 | 6,43         | 8,04          | 113,40                         |
| Крендель сахарный                 | 50           | 3,95                 | 8,20         | 30,84         | 212,96                         |
| <b>Итого за Полдник</b>           | <b>250</b>   | <b>9,78</b>          | <b>14,63</b> | <b>38,88</b>  | <b>326,36</b>                  |
| <b>Ужин</b>                       |              |                      |              |               |                                |
| Рагу из овощей                    | 200          | 3,63                 | 14,51        | 22,01         | 233,16                         |
| Кисель плодово - ягодный          | 200          | 0,02                 | 0            | 28,74         | 115,09                         |
| Хлеб пшеничный                    | 50           | 3,75                 | 1,45         | 25,70         | 130,85                         |
| <b>Итого за Ужин</b>              | <b>450</b>   | <b>7,40</b>          | <b>15,96</b> | <b>76,45</b>  | <b>479,10</b>                  |
| <b>Итого за день</b>              | <b>1 960</b> | <b>57,37</b>         | <b>66,83</b> | <b>268,29</b> | <b>1 911,33</b>                |