

Меню на неделю

Понедельник – 16.09.2024г

Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность
<u>Завтрак</u>		
Каша манная молочная жидкая	200	161,1
Чай	180	4,4
Бутерброд с повидлом	45	87,4
<u>Обед</u>		
Суп молочный с крупой	200	217,6
Картофель тушеный с мясом (куры)	160	190,7
Салат из белокачанной капусты	40	42,5
Компот из сушеных фруктов	180	30,9
Хлеб ржано- пшеничный обогащенный	30	61,2
<u>Полдник</u>		
Булочка «Домашняя»	100	450,1
Чай с сахаром	180	32,4
Биойогурт обогащенный	100	56,5
		1334,8

Вторник – 17.09.2024

Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность
<u>Завтрак</u>		
Каша гречневая молочная жидкая	200	182,1
Чай с сахаром	180	39,9
Батон	30	71,4
Масло (порциями)	5	37,4
<u>Обед</u>		
Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне	200	90,7
Макаронные изделия отварные	110	126,2
С курой и овощами	40	63,7
Помидор свежий	30	7,2
Компот из сухофруктов	180	58,2
Хлеб ржано- пшеничный обогащенный	30	61,2
<u>Полдник</u>		
Омлет натуральный	110	183,8
Сок яблочный	200	86,0
		1007,8

Среда – 18.09.2024г

Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическ ая ценность
<u>Завтрак</u>		
Каша пшеничная молочная жидкая	200	194,9
Чай с сахаром	180	39,9
Батон	30	78,6
Сыр (порциями)	10	37,5
<u>Обед</u>		
Суп вермишелевый на мясном бульоне	200	98,5
Пюре картофельное	150	178,9
Рыба запеченная с овощами	80	71,5
Огурец свежий	30	4,2
Компот из свежих плодов	180	35,2
Хлеб ржано- пшеничный обогащенный	30	61,2
<u>Полдник</u>		
Котлеты манные со сгущенным молоком	120	304,9
Чай с сахаром	180	32,1
Банан свежий	90	86,4
		1223,80

Четверг – 19.09.2024г

Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность
<u>Завтрак</u>		
Каша молочная из пшена и риса « Дружба»	200	210,90
Чай с сахаром	180	40,2
Батон	30	71,4
Масло (порциями)	5	37,4
<u>Обед</u>		
Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне	200	123,8
Каша гречневая рассыпчатая	110	110,5
Котлеты рубленые с соусом	70	229,0
Салат витаминный	30	16,1
Компот из сушеных фруктов	180	30,9
Хлеб ржано- пшеничный обогащенный	30	61,2
<u>Полдник</u>		
Запеканка из творога	100	217
Чай с сахаром	180	32,1
		1180,5

Пятница – 20.09.2024г

Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность
<u>Завтрак</u>		
Каша пшенная молочная жидкая	200	192,9
Чай	180	1,2
Бутерброд с повидлом	45	127,7
<u>Обед</u>		
Суп картофельный с бобовыми	200	191,9
Рис отварной	120	132,2
Гуляш из мясо курицы и печени	50	103,8
Салат витаминный	30	16,1
Компот из свежих плодов	180	35,1
Хлеб ржано- пшеничный обогащенный	30	61,2
<u>Полдник</u>		
Макароны с сыром	130	159,5
Чай с сахаром	180	47,2
Печенье	30	125,1
		1193,90

За неделю средняя калорийность – 1188,16