

Меню на неделю

Понедельник – 30.09.2024г

Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность
<u>Завтрак</u>		
Каша манная молочная жидкая	200	176,6
Чай	150	3,6
Бутерброд с повидлом	40	87,4
<u>Обед</u>		
Суп молочный с крупой	200	217,6
Картофель тушеный с мясом (куры)	160	182,0
Салат из белокочанной капусты	40	42,5
Компот из сушеных фруктов	150	30,9
Хлеб ржано- пшеничный обогащенный	30	61,2
<u>Полдник</u>		
Булочка «Домашняя»	100	450,1
Чай с сахаром	150	32,1
Биойогурт обогащенный	100	56,5
		1340,5

Вторник – 01.10.2024

Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность
<u>Завтрак</u>		
Каша гречневая молочная жидкая	200	182,1
Чай с сахаром	150	31,9
Батон	30	71,4
Масло (порциями)	5	37,4
<u>Обед</u>		
Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне	200	91,2
Макаронные изделия отварные	110	126,2
С курой и овощами	40	63,7
Салат из свеклы с зеленым горошком	40	30,3
Компот из сухофруктов	150	47,7
Хлеб ржано- пшеничный обогащенный	30	61,2
<u>Полдник</u>		
Омлет натуральный	110	176,4
кукуруза	20	7,2
Сок яблочный	200	86,0
печенье	20	83,4
		1096,1

Среда – 02.10.2024г

Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическ ая ценность
<u>Завтрак</u>		
Каша пшеничная молочная жидкая	200	194,9
Чай с сахаром	150	31,9
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 в омлете	80	97,6
Морковь тертая	30	31,0
Компот из свежих плодов	150	34,5
Хлеб ржано- пшеничный обогащенный	30	61,2
<u>Полдник</u>		
Котлеты манные со сгущенным молоком	120	304,9
Чай с сахаром	150	32,1
Банан свежий	90	86,4
		1268,0

Четверг – 03.10.2024г

Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность
<u>Завтрак</u>		
Каша молочная из пшена и риса « Дружба»	200	210,90
Како с молоком	150	90,0
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 из соленых огурцов с луком и яйцом	50	56,1
Компот из сушеных фруктов	150	25,9
Хлеб ржано- пшеничный обогащенный	30	61,2
<u>Полдник</u>		
Запеканка из творога	100	217,0
Чай с сахаром	150	32,1
		1265,1

Пятница – 20.09.2024г

Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность
<u>Завтрак</u>		
Каша пшенная молочная жидкая	200	192,9
Чай	150	1,0
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	40,4
Кисель плодово- ягодный	150	86,5
Хлеб ржано- пшеничный обогащенный	30	61,2
<u>Полдник</u>		
Макароны с сыром	150	159,5
Чай с сахаром	150	39,1
Печенье	30	125,1
		1261,3

За неделю средняя калорийность – 1246,20