

Меню на неделю

Понедельник -18.11.2024г

Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность
<u>Завтрак</u>		
Каша манная молочная жидкая	200	187,3
Чай с сахаром	150	33,1
Батон	30	78,6
<u>Обед</u>		
Суп гороховый на мясном бульоне	200	237,0
Макаронные изделия отварные	110	124,6
Гуляш из мяса куры и печени	50	93,2
Салат из белокочанной капусты	40	42,5
Компот из свежих плодов	150	34,4
Хлеб ржано- пшеничный обогащенный	30	61,2
<u>Полдник</u>		
Булочка	100	361,6
Чай с лимоном	150	33,7
Биойогурт обогащенный	100	56,5
		1343,7

Вторник – 19.11.2024г

Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность
<u>Завтрак</u>		
Каша молочная из пшена и риса «Дружба»	200	207,5
Чай с сахаром	150	31,9
Батон	30	71,4
Масло (порциями)	5	37,4
<u>Обед</u>		
Суп картофельно- рисовый на мясном бульоне	200	103,7
Пюре Картофельное	150	202,2
Котлета мясная	80	214,1
Капуста тушеная	100	98,5
Помидор свежий	30	7,2
Компот из свежих яблок	150	39,0
Хлеб ржано- пшеничный обогащенный	30	61,2
<u>Полдник</u>		
Суп молочный с макаронными изделиями	250	163,1
Чай сладкий	150	32,4
Печенье	30	125,1
		1394,7

Среда – 20.11.2024г

Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность
<u>Завтрак</u>		
Каша пшеничная молочная жидкая	200	214,0
Чай с сахаром	150	31,9
Батон	30	71,4
Сыр (порциями)	10	36,4
<u>Обед</u>		
Суп молочный с овощами	200	147,7
Макаронные изделия отварные	90	126,5
Рыба запеченная в омлете	60	58,6
Салат из моркови	40	20,8
Компот из свежих плодов	150	35,2
Хлеб ржано- пшеничный обогащенный	30	61,2
<u>Полдник</u>		
Запеканка из творога со стуженным молоком	100	361,1
Чай сладкий	150	32,1
		1196,9

Четверг – 21.11.2024г

Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность
<u>Завтрак</u>		
Каша ячневая молочная жидкая	200	183,5
Какао с молоком	150	96,4
Батон	30	71,4
Масло (порциями)	5	37,4
<u>Обед</u>		
Щи из свежей капусты с картофелем	200	112,4
Каша гречневая с тушенкой и овощами	110	210,2
Салат из свеклы с зеленым горошком	40	30,3
Кисель плодово- ягодный	150	86,5
Хлеб ржано- пшеничный обогащенный	30	61,2
<u>Полдник</u>		
Макароны с яйцом	150	155,3
Сок яблочный	200	86,0
Печенье	30	125,1
		1255,7

Пятница – 22.11.2024г

Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность
<u>Завтрак</u>		
Каша пшенная молочная жидкая	200	183,8
Чай с сахаром	150	31,9
Батон	30	71,4
Сыр (порциями)	10	37,5
<u>Обед</u>		
Суп летний	200	121,1
Плов из птицы	150	179,7
Салат из кукурузы	40	14,5
Компот из свежих плодов	150	37,6
Хлеб ржано- пшеничный обогащенный	30	61,2
<u>Полдник</u>		
Пюре картофельное	150	149,4
Сосиска отварная	50	126,6
Чай с сахаром	150	32,1
Хлеб ржано- пшеничный обогащенный	20	40,8
		1102,0

За неделю средняя калорийность – 1258,60