

Меню на неделю

Понедельник – 23.09.2024г

Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность
<u>Завтрак</u>		
Каша манная молочная жидкая	200	161,1
Чай с сахаром	180	39,9
Батон	30	78,6
<u>Обед</u>		
Суп гороховый на мясном бульоне	200	210,5
Макаронные изделия отварные	110	124,6
Гуляш из мяса курицы и печени	50	93,2
Салат из белокочанной капусты	40	42,5
Компот из свежих плодов	180	35,1
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	61,2
<u>Полдник</u>		
Булочка	100	304,1
Чай с лимоном	180	34,3
Биойогурт обогащенный	100	56,5
		1241,6

Вторник – 24.09.2024г

Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность
<u>Завтрак</u>		
Каша молочная из пшена и риса «Дружба»	200	207,5
Чай с сахаром	180	39,9
Батон	30	71,4
Масло (порциями)	5	37,4
<u>Обед</u>		
Суп картофельно-рисовый на мясном бульоне	200	118
Пюре Картофельное	150	178,8
Котлета мясная	75	214,1
Помидор свежий	30	7,2
Компот из свежих яблок	180	39,0
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	61,2
<u>Полдник</u>		
Суп молочный с макаронными изделиями	250	148,5
Чай сладкий	180	32,4
Печенье	30	125,1
		1280,5

Среда – 25.09.2024г

Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность
<u>Завтрак</u>		
Каша пшеничная молочная жидкая	200	187,8
Чай с сахаром	180	32,1
Батон	30	71,4
Сыр (порциями)	10	36,4
<u>Обед</u>		
Суп молочный с овощами	200	133,1
Макаронные изделия отварные	90	126,5
Рыба запеченная с овощами	60	58,6
Огурец свежий	30	4,2
Компот из свежих плодов	180	35,2
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	61,2
<u>Полдник</u>		
Запеканка из творога со сгущенным молоком	100	300,5
Чай сладкий	180	47,2
		1094,20

Четверг – 26.09.2024г

Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность
<u>Завтрак</u>		
Каша ячневая молочная жидкая	200	183,5
Какао с молоком	180	97,8
Батон	30	71,4
Масло (порциями)	5	37,4
<u>Обед</u>		
Суп с рыбными консервами	200	94,0
Каша гречневая с тушенкой и овощами	110	188,5
Салат из свеклы	40	41,7
Компот из свежих плодов	180	35,1
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	61,2
<u>Полдник</u>		
Макаронны с яйцом	150	155,3
Сок яблочный	200	86,0
		1051,90

Пятница – 27.09.2024г

Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность
<u>Завтрак</u>		
Каша пшеничная молочная жидкая	200	183,8
Чай с сахаром	180	39,9
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 моркови	40	20,8
Компот из свежих плодов	180	39,0
Хлеб ржано- пшеничный обогащенный	30	61,2
<u>Полдник</u>		
Оладьи со сгущенным молоком	150	374,0
Чай с сахаром	180	47,2
Яблоко свежее	90	42,3
		1217,90

За неделю средняя калорийность – 1177,22