|  |
| --- |
| C:\Users\Светлана\Desktop\меню.jpeg  |
|   **4 день завтрак** |
| 43 | Салат из свежей капусты с маслом растительным | 50 | 1,4 | 5,1 | 8,9 | 88 |
| 374 | Рыба тушёная в томате с овощами | 100 | 10,6 | 5,1 | 5,6 | 112,0 |
| 520 | Картофельное пюре с маслом сливочным | 100/3 | 2,1 | 4,5 | 14,6 | 109,0 |
| 639 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,3 | 15,7 | 31,4 | 124 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 3,0 | 1,2 | 20 | 106 |
|  | Хлеб пшеничный (батон) | 40 | 2,6 | 0,4 | 13,6 | 72 |
|  | Сок фруктовый | 200 | 1,4 | --- | 35 | 66 |
|  | Фрукт  | 100 | 0,5 | --- | 12 | 43 |
|  | **Пищевая энергетическая ценность** |  | **24,5** | **18,3** | **135,4** | **814,0** |
|  **5 день завтрак** |
| 16 | Помидоры свежие порционно | 50 | 0,9 | 7,1 | 3,9 | 85 |
|  | Сосиска «Молочная» | 80 | 11,1 | 23,9 | 1,6 | 266 |
| 297 | Рис рассыпчатый с маслом сливочным | 100/3 | 2,4 | 6,0 | 23,8 | 163 |
| 647 | Кисель из повидла | 200 | 0,6 | --- | 31,4 | 124 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 3,0 | 1,2 | 20 | 106 |
|  | Хлеб пшеничный (батон) | 40 | 2,6 | 0,4 | 13,6 | 72 |
|  | Фрукт  | 100 | 0,5 | --- | 12 | 43 |
|  | **Пищевая энергетическая ценность** |  | **24,05** | **42,9** | **148,01** | **1086,43** |
|  **6 день завтрак** |
| 15 | Салат из свежих огурцов с растительным маслом | 50 | 0,6 | 7,1 | 3,0 | 79 |
| 451 | Котлета из свинины с соусом | 50/30 | 15,9 | 14,4 | 16,0 | 261 |
| 520 | Картофельное пюре с маслом сливочным | 100/3 | 2,1 | 5,5 | 14,5 | 126 |
| 639 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,6 | --- | 31,4 | 124 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 3,0 | 1,2 | 20 | 106 |
|  | Хлеб пшеничный (батон) | 40 | 2,6 | 0,4 | 13,6 | 72 |
|  | Сок фруктовый | 200 | 1,4 | --- | 24,4 | 108 |
|  | **Пищевая энергетическая ценность** |  | **24,2** | **31,6** | **153,2** | **1032,0** |
|   **7 день завтрак** |
| 24 | Салат из моркови с маслом растительным | 50 | 1,4 | 5,1 | 8,9 | 88 |
| 451 | Котлета из свинины с соусом | 50/30 | 13,8 | 16,4 | 13,1 | 257 |
| 516 | Каша гречневая со сливочным маслом | 100/3 | 5,6 | 7,2 | 27,5 | 202 |
| 647 | Кисель из повидла | 200 | 0,6 | --- | 31,4 | 124 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 3,0 | 1,2 | 20 | 106 |
|  | Хлеб пшеничный (батон) | 40 | 2,6 | 0,4 | 13,6 | 72 |
|  | Сок фруктовый | 200 | 1,4 | --- | 24,4 | 108 |
|  | **Пищевая энергетическая ценность** |  | **29,7** | **36,6** | **138,6** | **993,0** |
|  **8 день завтрак** |
| 43 | Салат из свежей капусты с маслом растительным | 50 | 1,4 | 5,1 | 8,9 | 88 |
| 413 | Тефтеля из свинины с соусом томатным | 60/30 | 15,7 | 8,9 | 0,4 | 144 |
| 332 | Макароны отварные с маслом сливочным | 150 | 3,4 | 6,1 | 22,8 | 163 |
| 639 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,6 | --- | 31,4 | 124 |
|  | Хлеб пшеничный (батон) | 40 | 2,6 | 0,4 | 13,6 | 72 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 3,0 | 1,2 | 20 | 106 |
|  | Сок фруктовый | 200 | 1,4 | --- | 21,4 | 72 |
|  | Фрукт  | 100 | 0,5 | --- | 12 | 43 |
|  | **Пищевая энергетическая ценность** |  | **34,8** | **27,3** | **195,04** | **1015,0** |
|  **9 день завтрак** |
| 16 | Помидоры свежие порционно | 50 | 0,9 | 7,1 | 3,9 | 85 |
| 492 | Плов из курицы | 150 | 10,8 | 5,9 | 18,9 | 175 |
| 647 | Кисель из повидла | 200 | 0,6 | --- | 31,4 | 124 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 3,0 | 1,2 | 20 | 106 |
|  | Хлеб пшеничный (батон) | 40 | 2,6 | 0,4 | 13,6 | 72 |
|  | Сок фруктовый | 200 | 1,4 | --- | 24,4 | 108 |
|  | Фрукт  | 100 | 0,5 | --- | 12 | 43 |
|  | **Пищевая энергетическая ценность** |  | **21,4** | **20,8** | **120,9** | **1242,7** |
|  |
|  **10 день завтрак**  |
| 43 | Салат из свежей капусты с маслом растительным | 50 | 1,4 | 5,1 | 8,9 | 88 |
| 487 | Мясо курицы с маслом сливочным | 50/5 | 15,7 | 8,9 | 0,4 | 144 |
| 520 | Картофельное пюре с маслом сливочным | 100/3 | 2,1 | 5,5 | 14,5 | 126 |
| 639 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,6 | --- | 31,4 | 124 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 3,0 | 1,2 | 20 | 106 |
|  | Хлеб пшеничный (батон) | 40 | 2,6 | 0,4 | 13,6 | 72 |
|  | Сок фруктовый | 200 | 1,4 | --- | 24,4 | 108 |
|  | Фрукт  | 100 | 0,5 | --- | 12 | 43 |
|  | **Пищевая энергетическая ценность** |  | **48.75** | **48.1** | **208.71** | **1481,8** |