

Меню на 10 октября 2023г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	Каша манная	200	8,47	11,13	33,91	268,01
	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,35	59,7
	Батон с маслом	60/7	4,05	4,84	30,2	189,0
Итого за завтрак			12,72	16,02	79,46	516,71
Обед	Салат свекольный	60	0,48	2,8	4,98	48,66
	Суп картофельный с мясом	250	7,21	6,7	21,98	185,0
	Плов с мясом	180	12,2	15,06	31,85	331,3
	Компот из сухофруктов	200	1,2	0,65	26,0	89,0
	Хлеб пшеничный	60	4,02	0,42	30,09	114,0
Итого за обед			25,11	25,63	114,9	767,96
Полдник	Блины	80	7,44	7,9	50,87	318,4
	Какао с молоком	200	7,9	11,68	34,45	257,8
Итого за полдник	Используется йодированная соль		15,34	19,58	85,32	576,2
	Итого за день		53,17	61,23	279,68	1860,87