



### Меню на 11 января 2024г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	Каша гречневая	200	8,02	7,61	25,44	260,4
	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
<b>Итого за завтрак</b>			<b>12,27</b>	<b>12,5</b>	<b>70,99</b>	<b>509,1</b>
Обед	Суп рыбный	250	8,31	5,55	25,97	214,0
	Отварные рожки с рыбной котлетой	120/60	14,0	17,1	39,81	333,99
	Компот из сухофруктов	200	1,2	0,65	26,0	89,0
	Хлеб пшеничный	60	4,02	6,0	30,09	122,4
<b>Итого за обед</b>			<b>27,53</b>	<b>29,3</b>	<b>121,87</b>	<b>759,39</b>
Полдник	Плюшка с сахаром	100	16,9	17,1	30,8	235,1
	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,35	59,7
<b>Итого за полдник</b>	Используется йодированная соль		<b>17,1</b>	<b>17,15</b>	<b>46,15</b>	<b>294,8</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>56,9</b>	<b>65,58</b>	<b>256,11</b>	<b>1563,29</b>