



### Меню на 12 января 2024г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	Каша рисовая	200	8,9	8,3	38,4	250,7
	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>13,15</b>	<b>13,19</b>	<b>83,95</b>	<b>499,4</b>
Обед	Салат морковный	60	0,81	2,8	4,87	49,6
	Суп гороховый с мясом	250	12,31	8,95	38,34	298,9
	Овощное рагу с мясом	180	7,23	18,5	38,7	274,4
	Хлеб пшеничный	60	4,02	6,0	30,09	122,4
	Компот из сухофруктов	200	1,2	0,65	26,0	89,0
<b>Итого за обед</b>			<b>25,57</b>	<b>36,9</b>	<b>138,0</b>	<b>834,3</b>
Полдник	Бутерброд с маслом и сыром	60/5/25	13,6	12,27	52,42	382,29
	Кисель	200	0,15	0,12	9,55	39,0
<b>Итого за полдник</b>	Используется йодированная соль		<b>13,75</b>	<b>12,39</b>	<b>61,97</b>	<b>421,29</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>52,47</b>	<b>62,48</b>	<b>283,92</b>	<b>1754,99</b>