

Меню на 13 октября 2023г.

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
Итого за завтрак			13,15	13,19	83,95	499,4
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
Итого за обед			25,57	36,9	138,0	834,3
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
Итого за полдник	Используется йодированная соль		13,75	12,39	61,97	421,29
	Итого за день		52,47	62,48	283,92	1754,99