



Меню на 14 марта 2024г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	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
	Бутерброд с маслом	60/7	4,05	4,84	30,2	189,0
Итого за завтрак			12,27	12,5	70,99	509,1
Обед	Салат капустный	60	0,81	2,8	4,87	49,6
	Суп картофельный с мясом	250	12,31	8,95	38,34	298,9
	Рожки с гуляшом	120/60	12,2	16,98	38,6	254,91
	Компот из сухофруктов	200	1,2	0,65	26,0	89,0
	Хлеб пшеничный	60	4,02	6,0	30,09	122,4
Итого за обед			30,54	35,38	137,90	814,81
Полдник	Печенье	70	8,67	12,55	60,79	398,29
	Кисель	200	0,15	0,12	9,55	39,0
Итого за полдник	Используется йодированная соль		8,82	12,67	70,34	437,29
	Итого за день		51,63	60,55	279,23	1761,2