



**Меню на 15 декабря 2023г.**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	Каша пшеничная	200	8,9	11,58	35,4	279,7
	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>16,47</b>	<b>80,95</b>	<b>528,4</b>
Обед	Суп рисовый с мясом	250	7,87	6,88	29,2	219,2
	Овощное рагу с мясом	180	17,23	18,5	38,7	274,4
	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>30,32</b>	<b>32,03</b>	<b>123,99</b>	<b>705,0</b>
Полдник	Ватрушка с джемом	80	13,6	12,27	52,42	382,29
	Какао с молоком	200	7,9	11,68	34,45	257,8
<b>Итого за полдник</b>	Используется йодированная соль		<b>21,5</b>	<b>23,95</b>	<b>86,87</b>	<b>640,09</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>64,97</b>	<b>72,45</b>	<b>291,81</b>	<b>1873,49</b>