



Меню на 16 января 2024г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	Отварные рожки с сыром	200	9,04	8,85	53,15	332,9
	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			13,29	13,74	98,7	581,6
Обед	Салат свекольный	60	0,48	2,8	4,98	48,66
	Рассольник с мясом	250	7,87	6,88	29,2	219,2
	Плов с мясом	180	12,2	15,06	31,85	331,3
	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			25,77	31,39	122,12	810,56
Полдник	Плюшка с сахаром	80	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		52,81	57,52	282,79	1813,45