

Меню на 16 октября 2023г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	Суп молочный с вермишелью	200	7,63	8,12	37,68	252,5
	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			11,88	13,01	83,23	501,2
Обед	Борщ с мясом	250	15,6	19,8	39,5	220,5
	Гречка с гуляшом	120/60	13,9	16,3	34,5	283,84
	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			34,72	42,75	130,09	715,74
Полдник	Блины	80	10,24	16,86	49,97	353,99
	Какао с молоком	200	7,9	11,68	34,45	257,8
Итого за полдник	Используется йодированная соль		18,1	28,54	84,42	611,79
	Итого за день		64,74	84,3	297,74	1828,73