



Меню на 18 января 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
	Батон 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 гороховый 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	Булочка	80	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