



Меню на 19 января 2024г.

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
Итого за завтрак			13,15	16,47	80,95	528,4
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
Итого за обед			30,32	32,03	123,99	705,0
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
Итого за полдник	Используется йодированная соль		21,5	23,95	86,87	640,09
	Итого за день		64,97	72,45	291,81	1873,49