

Меню на 19 марта 2024г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	Каша манная	200	8,47	11,13	33,91	268,01
	Чай с сахаром, лимоном	200/15	0,2	0,05	15,35	59,7
	Бутерброд с маслом	60/7	4,05	4,84	30,2	189,0
<b>Итого за завтрак</b>			<b>12,72</b>	<b>16,02</b>	<b>79,46</b>	<b>516,71</b>
Обед	Салат из свеклы	60	0,48	2,8	4,98	48,66
	Суп картофельный с мясом	250	7,21	6,7	21,98	185,0
	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	0,42	30,09	114,0
<b>Итого за обед</b>			<b>25,11</b>	<b>25,63</b>	<b>114,9</b>	<b>767,96</b>
Полдник	Блины	80	7,44	7,9	50,87	318,4
	Какао с молоком	200	7,9	11,68	34,45	257,8
<b>Итого за полдник</b>	Используется йодированная соль		<b>15,34</b>	<b>19,58</b>	<b>85,32</b>	<b>576,2</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>53,17</b>	<b>61,23</b>	<b>279,68</b>	<b>1860,87</b>