



Меню на 20 марта 2024г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	Каша пшенная	200	8,9	11,58	35,4	279,7
	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,35	59,7
	Бутерброд с маслом	60/7	4,05	4,84	30,2	189,0
Итого за завтрак			13,15	16,47	80,95	528,4
Обед	Салат капустный	60	0,81	2,8	4,87	49,6
	Суп-лапша с мясом	250	8,5	6,86	39,1	221,2
	Картофельное пюре с гуляшом	120/60	17,24	18,8	25,28	331,67
	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			31,77	35,11	125,34	813,87
Полдник	Рогалики с джемом	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		53,74	64,25	276,63	1779,56