



**Меню на 22 января 2024г.**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	Каша «Дружба»	200	9,04	8,85	53,15	332,9
	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
<b>Итого за завтрак</b>			<b>13,29</b>	<b>13,74</b>	<b>98,7</b>	<b>581,6</b>
Обед	Щи с мясом	250	15,6	19,8	39,5	220,5
	Макаронны отварные с мясной котлетой	120/60	15,04	16,43	35,58	338,69
	Компот из сухофруктов	200/15	1,2	0,65	29,6	89,0
	Хлеб пшеничный	60	4,02	6,0	30,09	122,4
<b>Итого за обед</b>			<b>35,86</b>	<b>42,88</b>	<b>134,77</b>	<b>770,59</b>
Полдник	Булочка	80	10,24	16,86	49,97	353,9
	Кисель	200	0,15	0,12	9,55	39,0
<b>Итого за полдник</b>	Используется йодированная соль		<b>10,39</b>	<b>16,98</b>	<b>59,52</b>	<b>392,9</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>59,54</b>	<b>73,6</b>	<b>292,99</b>	<b>1745,09</b>