

Меню на 22 февраля 2024г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	Каша гречневая	200	8,02	7,61	25,44	260,4
	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
Итого за завтрак			12,27	12,5	70,99	509,1
Обед	Винегрет овощной	50,0	7,97	19,8	26,8	116,4
	Суп рыбный	250	8,31	5,55	25,97	214,0
	Отварные рожки с рыбной котлетой	120/60	14,0	17,1	39,81	333,99
	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			35,5	49,1	148,67	875,79
Полдник	Плюшка с сахаром	100	16,9	17,1	30,8	235,1
	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,35	59,7
Итого за полдник	Используется йодированная соль		17,1	17,15	46,15	294,8
	Итого за день		64,87	85,38	282,91	1679,69