

**Меню на 28 ноября 2023г.**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	Отварные рожки с сыром	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	Салат свекольный	60	0,48	2,8	4,98	48,66
	Рассольник с мясом	250	7,87	6,88	29,2	219,2
	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	6,0	30,09	122,4
<b>Итого за обед</b>			<b>25,77</b>	<b>31,39</b>	<b>122,12</b>	<b>810,56</b>
Полдник	Плошка с сахаром	80	13,6	12,27	52,42	382,29
	Кисель	200	0,15	0,12	9,55	39,0
<b>Итого за полдник</b>	Используется йодированная соль		<b>13,75</b>	<b>12,39</b>	<b>61,97</b>	<b>421,29</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>52,81</b>	<b>57,52</b>	<b>282,79</b>	<b>1813,45</b>