



**Меню на 30 октября 2023г.**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	Суп молочный с вермишелью	200	7,63	8,12	37,68	252,5
	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>11,88</b>	<b>13,01</b>	<b>83,23</b>	<b>501,2</b>
Обед	Борщ с мясом	250	15,6	19,8	39,5	220,5
	Гречка с гуляшом	120/60	13,9	16,3	34,5	283,84
	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>34,72</b>	<b>42,75</b>	<b>130,09</b>	<b>715,74</b>
Полдник	Блины	80	10,24	16,86	49,97	353,99
	Какао с молоком	200	7,9	11,68	34,45	257,8
<b>Итого за полдник</b>	Используется йодированная соль		<b>18,1</b>	<b>28,54</b>	<b>84,42</b>	<b>611,79</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>64,74</b>	<b>84,3</b>	<b>297,74</b>	<b>1828,73</b>