



Меню на 31 октября 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 |
| Итого за завтрак | | | 13,29 | 13,74 | 98,7 | 581,6 |
| 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 |
| Итого за обед | | | 25,77 | 31,39 | 122,12 | 810,56 |
| Полдник | Плюшка с сахаром | 80 | 13,6 | 12,27 | 52,42 | 382,29 |
| | Кисель | 200 | 0,15 | 0,12 | 9,55 | 39,0 |
| Итого за полдник | Используется йодированная соль | | 13,75 | 12,39 | 61,97 | 421,29 |
| | Итого за день | | 52,81 | 57,52 | 282,79 | 1813,45 |