



Меню на 13.01.2025г.

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак 1</b>					
Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,60
Повидло	10	0,017	0	6,49	25,67
Каша пшеничная молочная	180	7,99	4,37	40,35	232,72
Чай с сахаром	180	0,18	0,05	9,00	37,00
<b>Итого за Завтрак 1</b>	<b>400</b>	<b>10,44</b>	<b>5,29</b>	<b>71,26</b>	<b>373,99</b>
<b>Завтрак 2</b>					
Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,74	88,23
<b>Итого за Завтрак 2</b>	<b>200</b>	<b>0,68</b>	<b>0,28</b>	<b>20,74</b>	<b>88,23</b>
<b>Обед</b>					
Салат из белокачанной капусты	50	0,80	5,05	2,06	21,30
Суп картофельный с крупой	200	1,71	1,86	13,97	79,49
Тефтели мясные (1 - вариант)	100	9,35	8,52	10,22	155,28
Пюре из гороха	130	14,59	4,39	30,47	219,75
Компот из сушеных фруктов	180	0,38	0,02	24,67	100,38
Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,30
<b>Итого за Обед</b>	<b>705</b>	<b>29,80</b>	<b>20,38</b>	<b>96,42</b>	<b>654,50</b>
<b>Полдник</b>					
Варенец	200	5,83	6,43	8,04	113,40
Сдоба обыкновенная	50	3,88	2,36	26,15	141,00
<b>Итого за Полдник</b>	<b>250</b>	<b>9,71</b>	<b>8,79</b>	<b>34,19</b>	<b>254,40</b>
<b>Ужин</b>					
Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,69	6,09	19,25	192,57
Какао с молоком	200	3,82	4,02	16,80	118,73
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50
<b>Итого за Ужин</b>	<b>450</b>	<b>13,31</b>	<b>10,51</b>	<b>60,65</b>	<b>428,80</b>
<b>Итого за день</b>	<b>2 005</b>	<b>63,94</b>	<b>45,25</b>	<b>283,26</b>	<b>1 799,92</b>