



Меню на 16.01.2025г



Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак 1					
Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	52,40
Повидло	10	0,017	0	6,49	25,67
Каша пшеничная молочная	170	6,94	2,95	35,40	193,34
Чай с молоком	200	1,50	1,30	17,40	87,00
Итого за Завтрак 1	400	9,96	4,83	69,57	358,41
Завтрак 2					
Компот из сушеных фруктов	180	0,38	0,02	24,67	100,38
Итого за Завтрак 2	180	0,38	0,02	24,67	100,38
Обед					
Салат из белокачанной капусты	50	0,70	2,54	4,32	42,95
Рассольник Ленинградский	180	1,67	3,09	12,22	83,38
Птица тушеная	70	7,92	7,55	2,46	111,13
Рис отварной с овощами	130	3,21	4,77	32,17	184,50
Кисель плодово-ягодный	180	0,018	0,00	25,50	103,58
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00
Итого за Обед	470	16,56	18,27	96,35	619,54
Полдник					
Компот из свежих плодов	200	0,19	0,19	13,91	58,00
Булочка домашняя	50	3,77	8,04	30,53	209,57
Итого за Полдник	250	3,96	8,23	44,44	267,57
Ужин					
Биточки рыбные	70	8,15	4,27	6,59	97,48
Пюре из гороха	130	14,59	4,39	30,47	219,75
Чай с сахаром	200	0,20	0,05	10,05	41,46
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00
Итого за Ужин	400	22,94	8,71	47,11	358,69
Итого за день	1 700	53,80	40,06	282,14	1 704,59