



Меню на 17.01.2025г.



Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак 1					
Батон нарезной	25	1,87	0,73	12,85	65,50
Масло (порциями)	5	0,04	3,9	0,05	35,44
Каша манная молочная	170	6,20	2,97	34,45	199,40
Чай с молоком	200	1,50	1,30	17,40	87,00
Итого за Завтрак 1	400	9,61	8,90	64,75	387,34
Завтрак 2					
Соки, овощные, фруктовые, ягодные	180	1,05	0,15	19,80	90,00
Итого за Завтрак 2	180	1,05	0,15	19,80	90,00
Обед					
Салат "Зимний"	50	0,96	6,39	6,00	83,25
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,57	3,28	7,56	66,03
Тефтели мясные (1 - вариант) 70/30	100	9,35	8,52	10,22	155,28
Каша гречневая рассыпчатая	130	7,68	5,38	34,68	217,87
Чай с сахаром	180	0,18	0,05	9,00	37,00
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60
Итого за Обед	700	22,38	24,10	80,82	629,03
Полдник					
Кисель плодово-ягодный	200	0,02	0,00	28,75	115,09
Оладьи с маслом	55	4,50	7,22	22,83	174,29
Итого за Полдник	255	4,52	7,22	51,58	289,38
Ужин					
Рагу из овощей	200	3,63	14,51	22,01	233,16
Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,74	88,23
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50
Итого за Ужин	450	8,11	15,19	67,35	438,89
Итого за день	1 985	45,67	55,56	284,30	1 834,64