



Меню на 20.08.2024г.

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак 1					
Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,50
Сыр (порциями)	10	2,61	2,66	0,35	35,75
Каша манная молочная	160	5,84	2,80	32,43	178,29
Какао с молоком	200	3,82	4,02	16,80	118,73
Итого за Завтрак 1	400	14,52	10,35	65,00	411,27
Завтрак 2					
Фрукт свежий (яблоко)	200	0,78	0,78	19,21	87,02
Итого за Завтрак 2	200	0,78	0,78	19,21	87,02
Обед					
Салат из свежих огурцов и помидоров	50	4,50	2,55	1,80	32,00
Борщ с капустой и	200	1,65	14,20	10,70	78,70
Плов из птицы	200	16,20	11,33	31,93	374,88
Компот из свежих плодов	200	0,19	0,19	13,91	58,01
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	85,40
Итого за Обед	700	25,84	28,87	75,04	628,99
Полдник					
Кисель плодово-ягодный	200	0,02	0,00	28,75	115,09
Печенье	50	1,75	4,90	30,20	208,50
Итого за Полдник	250	1,77	4,90	58,95	323,59
Ужин					
Суфле из рыбы	80	13,04	8,15	3,46	139,38
Пюре картофельное	150	3,27	5,15	22,00	147,46
Чай с сахаром	200	0,20	0,05	10,05	41,46
Хлеб пшеничный	50	3,72	1,46	25,70	131,00
Итого за Ужин	480	8,82	10,68	37,44	459,30
Итого за день	880	10,49	24,88	76,89	653,09