



Меню на 22.08.2024г.

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак 1					
Батон нарезной	30	1,86	0,73	12,85	65,50
Сыр (порциями)	10	2,61	2,66	0,35	35,75
Молочная каша "Дружба"	180	5,66	3,59	30,41	176,62
Кофейный напиток с	180	2,74	2,83	13,17	89,15
Итого за Завтрак 1	400	12,87	9,81	56,78	367,02
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					
Винегрет	50	0,69	3,09	4,23	47,40
Рассольник Ленинградский	200	1,86	3,46	13,58	92,64
Жаркое по-домашнему	200	19,60	20,68	22,55	354,72
Компот из свежих плодов	180	0,17	0,17	12,52	52,21
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	85,40
Итого за Обед	680	25,62	28,00	69,58	632,37
Полдник					
Чай с сахаром	200	0,20	0,05	10,05	41,46
Булочка домашняя	50	3,77	8,04	30,53	209,57
Итого за Полдник	250	3,97	8,09	40,58	251,03
Ужин					
Биточки рыбные	80	9,32	4,89	7,54	111,41
Рис отварной с овощами	130	3,22	4,78	32,17	184,51
Чай с сахаром	200	0,20	0,05	10,05	41,46
Хлеб пшеничный	40	3,00	1,16	19,68	104,68
Итого за Ужин	450	15,74	10,88	69,44	442,06
Итого за день	1 960	59,25	56,93	256,18	1 782,48