



№ 19

Меню на 26.12.2024г.



Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак 1</b>					
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
Чай с молоком	180	1,35	1,17	15,66	78,30
<b>Итого за Завтрак 1</b>	<b>400</b>	<b>11,48</b>	<b>8,15</b>	<b>59,27</b>	<b>356,17</b>
<b>Завтрак 2</b>					
Соки, овощные, фруктовые, ягодные	180	1,05	0,15	19,80	90,00
<b>Итого за Завтрак 2</b>	<b>180</b>	<b>1,05</b>	<b>0,15</b>	<b>19,80</b>	<b>90,00</b>
<b>Обед</b>					
Салат "Степной"	50	0,91	3,89	6,75	65,40
Рассольник Ленинградский	200	1,86	3,46	13,58	92,64
Голубцы ленивые	190	14,65	10,54	22,37	243,03
Кисель плодово-ягодный	200	0,02	0,00	28,75	115,09
Хлеб пшеничный	40	3,00	1,16	20,56	104,68
<b>Итого за Обед</b>	<b>680</b>	<b>20,44</b>	<b>19,05</b>	<b>92,01</b>	<b>620,84</b>
<b>Полдник</b>					
Чай с сахаром	200	0,20	0,05	10,05	41,46
Булочка домашняя	50	3,77	8,04	30,53	209,57
<b>Итого за Полдник</b>	<b>250</b>	<b>3,97</b>	<b>8,09</b>	<b>40,58</b>	<b>251,03</b>
<b>Ужин</b>					
Биточки рыбные	80	9,32	4,89	7,54	111,41
Каша пшеничная рассыпчатая	130	5,60	6,03	33,38	210,30
Чай с сахаром	200	0,20	0,05	10,05	41,46
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32
<b>Итого за Ужин</b>	<b>450</b>	<b>17,76</b>	<b>11,45</b>	<b>64,33</b>	<b>431,49</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1 960</b>	<b>54,70</b>	<b>46,89</b>	<b>275,99</b>	<b>1 749,53</b>