



Меню на 28.10.2024г

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак 1					
Батон нарезной	25	1,86	0,73	12,85	65,50
Масло (порциями)	5	0,04	3,9	0,05	35,44
Каша пшеничная молочная жидкая	170	7,17	3,92	36,20	208,80
Кофейный напиток с молоком	200	3,04	3,14	14,63	99,05
Итого за Завтрак 1	400	12,11	11,69	63,73	408,79
Завтрак 2					
Соки, овощные, фруктовые	180	1,05	0,15	19,80	90,00
Итого за Завтрак 2	180	1,05	0,15	19,80	90,00
Обед					
Салат "Степной"	50	0,91	3,89	6,75	65,40
Суп картофельный с бобовыми	180	4,34	3,21	14,18	102,92
Котлеты рубленые	70	10,20	12,91	6,63	183,53
Макаронные изделия отварные	130	5,68	3,95	31,20	179,98
Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79,41
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32
Итого за Обед	650	24,38	24,69	90,79	679,56
Полдник					
Кефир	200	5,83	6,43	8,04	113,40
Сдоба обыкновенная	50	3,88	2,36	26,15	141,00
Итого за Полдник	250	9,71	8,79	34,19	254,40
Ужин					
Запеканка из творога со сметаной	200	29,10	20,80	24,30	297,00
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	450	33,02	22,31	60,05	469,46
Итого за день	1 930	80,27	67,63	268,56	1 902,21