



№ 19

Меню на 28.12.2024г



| 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 |
| Повидло | 10 | 0,017 | 0 | 6,49 | 25,67 |
| Каша пшеничная молочная | 190 | 8,44 | 4,61 | 42,59 | 245,65 |
| Чай с сахаром | 180 | 0,18 | 0,05 | 9,00 | 37,00 |
| Итого за Завтрак 1 | 410 | 10,50 | 5,39 | 70,93 | 373,82 |
| 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 | | | | | |
| Овощи натуральные соленые | 50 | 0,40 | 0,05 | 0,85 | 6,50 |
| Суп картофельный с крупой | 200 | 1,71 | 1,86 | 13,97 | 79,49 |
| Биточки рубленные | 70 | 7,81 | 5,89 | 7,85 | 115,50 |
| Каша пшеничная рассыпчатая | 130 | 5,60 | 6,03 | 33,38 | 210,30 |
| Компот из сушеных фруктов | 180 | 0,38 | 0,02 | 24,67 | 100,38 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 68,32 |
| Итого за Обед | 670 | 18,54 | 14,33 | 94,08 | 580,49 |
| Полдник | | | | | |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 2,97 | 2,89 | 14,27 | 94,95 |
| Сдоба обыкновенная | 50 | 3,88 | 2,36 | 26,15 | 141,00 |
| Итого за Полдник | 250 | 6,85 | 5,25 | 40,42 | 235,95 |
| Ужин | | | | | |
| Каша рассыпчатая с овощами | 200 | 10,70 | 5,71 | 47,89 | 285,85 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,05 | 10,05 | 41,46 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,75 | 1,45 | 25,70 | 130,85 |
| Итого за Ужин | 450 | 14,65 | 7,21 | 83,64 | 458,16 |
| Итого за день | 1 960 | 51,59 | 32,33 | 308,87 | 1 738,42 |