



**Меню на 29.08.2024г**

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак 1</b>					
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	190	7,76	3,30	41,68	227,49
Какао с молоком	180	3,44	3,62	15,12	106,86
<b>Итого за Завтрак 1</b>	<b>400</b>	<b>13,10</b>	<b>11,55</b>	<b>69,70</b>	<b>435,29</b>
<b>Завтрак 2</b>					
Фрукт свежий (яблоко)	200	0,78	0,78	19,21	87,02
<b>Итого за Завтрак 2</b>	<b>200</b>	<b>0,78</b>	<b>0,78</b>	<b>19,21</b>	<b>87,02</b>
<b>Обед</b>					
Салат из белокачанной	50	0,70	2,54	4,32	42,95
Рассольник Ленинградский	200	1,86	3,43	13,58	92,64
Соус томатный	15	0,15	0,91	1,09	13,15
Биточки рыбные	80	9,32	4,89	7,54	111,41
Пюре картофельное	150	3,27	5,15	22,00	147,46
Компот из сушеных фруктов	180	0,38	0,02	24,67	100,38
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	85,40
<b>Итого за Обед</b>	<b>725</b>	<b>18,98</b>	<b>17,54</b>	<b>89,90</b>	<b>593,39</b>
<b>Полдник</b>					
Кефир	200	5,83	6,43	8,04	113,40
Булочка домашняя	50	3,77	8,04	30,53	209,57
<b>Итого за Полдник</b>	<b>250</b>	<b>9,60</b>	<b>14,47</b>	<b>38,57</b>	<b>322,97</b>
<b>Ужин</b>					
Птица, тушенная в соусе с овощами	200	13,40	9,54	21,30	230,62
Чай с сахаром	200	0,20	0,05	10,05	41,46
Хлеб пшеничный	50	3,75	1,45	25,70	130,85
<b>Итого за Ужин</b>	<b>450</b>	<b>17,35</b>	<b>11,04</b>	<b>57,05</b>	<b>402,93</b>
<b>Итого за день</b>	<b>2 025</b>	<b>59,81</b>	<b>55,38</b>	<b>274,43</b>	<b>1 841,60</b>