Меню

«Утверждаю»

Заведующий

Е.В.Молтянская

На 09 Января 2024г

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак	Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными «Геркулес»	200	6,36	9,34	20,88	191,
	Какао с молоком	180	1,5	1,6	12,1	60,0
	Бутерброд с маслом и сыром	30/6	2,31	5,19	14,63	116
	ИТОГО		**10,17**	**16,13**	**47,61**	**367,0**
ГП	ЯБЛОКО	120	0,43	0,43	10,34	49/64
	ИТОГО		**0,43**	**0,43**	**10,34**	**49/64**
Обед	Суп «Крестьянский»	250/106	4,22	6,5	13,77	145,0
	Сельдь с луком в масле	60	8,3	7,08	0,91	101,0
	Картофель тушеный с мясом говядины	250	3,82	8,02	15,6	159,0
	Компот из сухофруктов	200	0,55	0,00	26,12	107
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,28	94,4
Полдник	**ИТОГО**		**20,09**	**22**	**75,68**	**606,4**
	ВАФЛИ	150/20	15,49	19,27	50,62	409,26
	ЧАЙ	180/12	0,8	1,0	13,53	56,0
	ИТОГО		**16,29**	**20,27**	**64,15**	**465,26**
Ужин	Овощное рагу	250	3,85	8,46	15,35	161,25
	Чай с молоком	180/12	0,8	1,0	13,15	56,0
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,28	94,4
	Конфета	30	6,9	1,2	21,0	87,18
	Итого		**14,75**	**11,06**	**68,78**	**398,83**
	Итого за день		**61,73**	**69,89**	**266,56**	**1887,13**