Меню

Утверждаю:
Заведующий
_____ Е.В.Молтянская

На 22 Января 2024г.

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак	Каша молочная гречневая		6,07	5,74	29,86	197,0
	Кофейный напиток с молоком	180	1,5	1,6	12,5	58,0
	Бутерброд с маслом	30/6	2,31	5,19	14,63	116
	ИТОГО		**9,88**	**12,53**	**56,99**	**319,0**
ГП	Яблоко	120	0,43	0,43	10,34	49/64
	ИТОГО		**0,43**	**0,43**	**10,34**	**49/64**
Обед	Суп « Картофельный» с мясными фрикадельками	215/35	6,5	5,3	14,52	191,0
	Овощная закуска – Морковь отварная с изюмом	60	0,72	2,82	4,62	46,8
	Бефстроганове – ячневый гарнир	220	9,13	11,78	18,21	205,3
	Кисель	200	0,00	0,00	18,0	60,0
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,28	94,4
	ИТОГО		**19,55**	**27,13**	**74,63**	**597,5**
Полдник	Булочка домашняя	70	5,3	4,75	29,5	183,3
	Сок	100	0,2	0,10	10,10	46,0
	ИТОГО		**5,5**	**4,85**	**39,6**	**229,3**
Ужин	Рыба отварная под Омлетом	90	8,62	4,47	38,98	91,13
	Зеленый горошек с луком	60	1,22	3,18	7,9	66,0
	Хлеб	30	2,4	0,3	14,46	70,8
	Чай с сахаром	180/12	0,00	0,00	11,98	43,0
	Итого		**12,24**	**7,95**	**81,27**	**270,93**
	Итого за день		**47,6**	**52,89**	**262,83**	**1466,37**