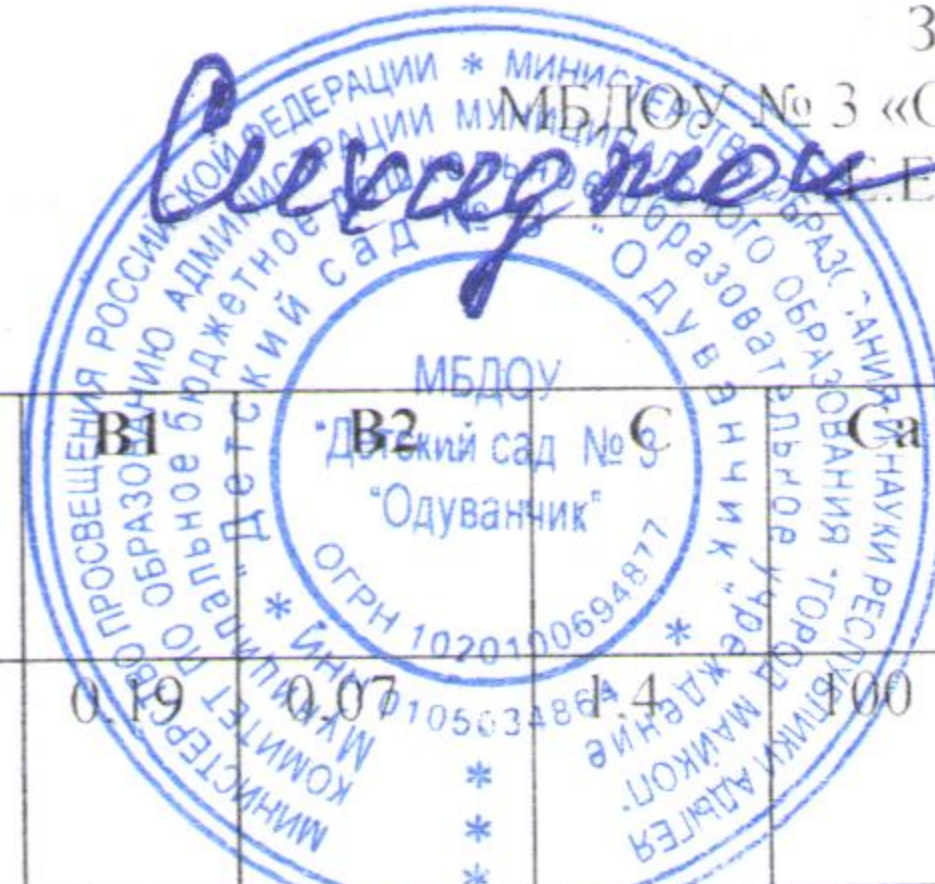




Меню «09» января 2024года

Утверждаю:
Заведующая
Л. Сихаджок



Завтрак

| № п/п | Наименование блюда | Выход гр. | Б/Ж/У | Калорийность | В1 | В2 | С | Ca | Fe |
|-------|--------------------------------|-----------|----------------|--------------|------|-------|-----|-------|------|
| 1. | Каша пшеничная молочная жидкая | 180 | 8/8,85/30 | 186,7 | 0,00 | 0,054 | 0,1 | 135 | 0,9 |
| 2. | Сыр порционный в нарезке | 13,9 | 3,48/4,42/0 | 63 | 5 | | | | 0,13 |
| 3. | Хлеб пшеничный с маслом | 34,95/6 | 2,42/4,6/14,57 | 101,49 | 0,06 | 0,015 | 3 | 16,72 | 0,41 |
| 4. | Чай с сахаром | 180 | 0/0/7,209 | 33,05 | 0 | 0 | 0 | 1,25 | 0,1 |

Второй завтрак

| № п/п | Наименование блюда | Выход гр. | Б/Ж/У | Калорийность | В1 | В2 | С | Ca | Fe |
|-------|--------------------|-----------|-------------|--------------|------|------|----|------|-----|
| 1. | Фрукты свежие | 90 | 0,5/0,5/9,8 | 88 | 0,03 | 0,02 | 13 | 20,8 | 2,9 |

Обед

| № п/п | Наименование блюда | Выход гр. | Б/Ж/У | Калорийность | В1 | В2 | С | Ca | Fe |
|-------|-------------------------|-----------|--------------------|--------------|-------|-------|------|------|------|
| 1. | Борщ со свежей капустой | 200 | 2,17/3,32/13,55 | 88,97 | 0,05 | 0,05 | 7,8 | 20,2 | 0,22 |
| 2. | Котлеты из говядины | 75 | 11,66/8,66/11,78 | 350,38 | 0,07 | 0,12 | 0,11 | 27,3 | 1,9 |
| 3. | Капуста тушеная | 150 | 3,88/4,23/13,26 | | 0,06 | 0,04 | 25,5 | 91 | 1,5 |
| 4. | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37/0,3/14,49 | 70,5 | 0,03 | 0,009 | 0,5 | 16 | 0,39 |
| 5. | Хлеб ржаной | 45,45 | 2,97/0,54/15 | 100,5 | 0,081 | 0,036 | 0 | 15,8 | 1,76 |
| 6. | Компот из с/фруктов | 180 | 0,639/0,135/13,810 | 82,19 | 0,06 | 0,01 | 2 | 28 | 1 |

Полдник

| № п/п | Наименование блюда | Выход гр. | Б/Ж/У | Калорийность | В1 | В2 | С | Ca | Fe |
|---------------------------------------|---------------------------|-----------|------------------------------|-----------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|
| 4. | Пудинг из творога с рисом | 110 | 19,69/11,46/14,02 | 207,9 | 0,05 | 0,27 | 0,3 | 140 | 0,1 |
| 2. | Соус сметанный | 40 | 1,1/4,13/4,59 | 129,68 | 0,09 | 0,02 | 0,3 | 16,9 | 0,02 |
| 3. | Йогурт | 204,55 | 6,2/4,85/8,5 | 61,1 | 0,06 | 0,3 | 1,2 | 238 | 0,2 |
| ИТОГО калорийность за день: | | | 65,079/55,995/170,579 | 1440,071 | 0,836 | 1,014 | 55,210 | 866,970 | 11,530 |