



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
<b>ИТОГО</b> калорийность за день:			<b>65,079/55,995/170,579</b>	<b>1440,071</b>	<b>0,836</b>	<b>1,014</b>	<b>55,210</b>	<b>866,970</b>	<b>11,530</b>