



Меню «31» января 2024 года



Заведующая
«Одуванчик»
С. Синалжок

Завтрак

№ п/п	Наименование блюда	Выход гр.	Б/Ж/У	Калорийность	В1	В2	С	Ca	Fe
1.	Омлет	130	17.65/16,07/3.02	203.65	0,08	*0,44		106	2
2.	Икра кабачковая	124,46	0.51/3.31/2,54	43.26	0,00	0,02	6	13.8	0,4
3.	Сыр в порц.нарезке	13,9	3.48/4,42/0	54.6	0,00	0,05	0,1	135.0	0,13
4.	Хлеб пшеничный с маслом	30/6	2,42/4,6/14,57	109.32	6	0,01	3	16.72	0,41
5.	Кофейный напиток на мол. 2 вар.	180	4.95/4,27/19,9	139.15	0,04	0,16	1,3	126	0,1

Второй завтрак

№ п/п	Наименование блюда	Выход гр.	Б/Ж/У	Калорийность	В1	В2	С	Ca	Fe
1.	Сок фруктовый	150,94	0/0/18	75	0,01	0,01	2	7	1,4

Обед

№ п/п	Наименование блюда	Выход гр.	Б/Ж/У	Калорийность	В1	В2	С	Ca	Fe
1.	Суп картофельный с бобовыми	200	5.94/2,74/19,95	128	0,16	0,05	7,9	15,2	0,3
2.	Пудинг из говядины	70	16,09/17,27/0,8	222.71	0,05	0,13	0	22,8	1,2
3.	Пюре картоф.	130	3,09/4,27/20,96	135.02	0,14	0,11	5,4	41,6	1,1
4.	Хлеб пшеничный	28.86	2,37/0,3/14,49	70.5	0,03	0,00	0,5	16	0,39
5.	Хлеб ржаной	37.74	2,97/0,54/15	78,3	0,08	0,03	0	15,8	1,76
6.	Компот из сухофруктов	180	0,639/0,135/1,381	56.88	0,06	0,01	2	28	1

Полдник

№ п/п	Наименование блюда	Выход гр.	Б/Ж/У	Калорийность	В1	В2	С	Ca	Fe
1.	Кнели рыбные в томате с овощ.	170	13.3/7,2/6,3	143	0,09	0,07	4,7	35	0,09
2.	Хлеб пшеничн	20	1,58/0,2/9,66	47	0,02	0,00	0,5		0,26
3.	Чай с сахаром	180	0/0/7,209	29,745	0	0	0		
4.	Фрукты свежие	90	0,5/0,5/9,8	47	0,03	0,02	13	20,8	2,9
5.	Печенье	45	2,2,72/20,96	166,84	0,03	0,02	0	11,6	0,8
ИТОГО									
калорийность за день:		1684,5	74,479/65,325/196,969	1749,965	0,888	1,165	46,8	616,57	15,15