

Меню
15 января 2025 года

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки. г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
Каша геркулесовая молочная	180	6,4	7,7	32,4	215,13
Какао на молоке	180	0,4	0,2	0,2	4,2
Хлеб пшеничный с маслом сливочным	30/10	2,6	4,4	18,2	126,1
Итого:	400	9,4	12,3	50,8	345,43
II завтрак					
Обед					
Суп - лапша на м/к б-не	180	2,61	3,07	11,18	82,16
Плов с мясом	180	3,9	7,3	20,89	189,72
Компот из чернослива и кураги	180	0,3	0,1	16,3	68,5
Хлеб ржаной	40	1,7	0,2	19,4	84,4
Итого:	580	8,51	10,67	67,77	424,78
Полдник					
Бутерброд с сыром	30/15	4,96	7,57	15,6	141,0
Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,4	107,0
Итого:	245	6,46	8,87	38,0	248,0
Ужин					
Огурец соленый	30	0,2	-	0,5	4,0
Картофель отварной с маслом сливочным	180	3,74	5,8	28,9	177,5
Чай с сахаром	200	0,32	0,1	16,0	66,3
Хлеб пшеничный	30	1,9	0,6	14,2	64,3
Итого:	440	6,16	6,5	59,60	312,1