

**Меню**  
**15 января 2025 года**

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
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
<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>9,4</b>	<b>12,3</b>	<b>50,8</b>	<b>345,43</b>
<b>П завтрак</b>					
<b>Обед</b>					
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
<b>Итого:</b>	<b>580</b>	<b>8,51</b>	<b>10,67</b>	<b>67,77</b>	<b>424,78</b>
<b>Полдник</b>					
Бутерброд с сыром	30/15	4,96	7,57	15,6	141,0
Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,4	107,0
<b>Итого:</b>	<b>245</b>	<b>6,46</b>	<b>8,87</b>	<b>38,0</b>	<b>248,0</b>
<b>Ужин</b>					
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
<b>Итого:</b>	<b>440</b>	<b>6,16</b>	<b>6,5</b>	<b>59,60</b>	<b>312,1</b>