

МЕНЮ

на 11.01.2024 г.

<i>Вид приема пищи</i>	<i>Наименования блюд</i>	<i>Масса порции, г</i>	<i>Калорийность, кКал</i>
Завтрак	Каша молочная пшённая	180	176,0
	Бутерброд с маслом	30\10	136,0
	Какао с молоком	180	107,0
	Итого завтрак:	360\30\10	419,0
Второй завтрак	Сок	135	54,0
	Итого второй завтрак:	135	54,0
Обед	Салат из свежих помидор с луком	50	40,0
	Суп картофельный с бобовыми	180	97,0
	Жаркое по-домашнему	180	218,0
	Компот из свежих плодов	180	104,0
	Хлеб пшеничный	25	61,0
	Хлеб ржаной	25	53,0
	Итого обед:	590\25\25	573,0
	Полдник	Чай с лимоном	180
Ватрушка с джемом		70	197,0
Итого полдник:		250	238,0
Тефтели из печени с рисом		80	105,0
Гречка рассыпчатая		130	203,0
Компот из сушёных фруктов		180	102,0
Хлеб пшеничный		25	61,0
Хлеб ржаной		25	53,0
Груши		100	44,0
Итого ужин:		490\25\25	568,0
ИТОГО за день:			1852,0