

# МЕНЮ

21 ЯНВАРЯ 2025 г.

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ		155	6,8	7,1	26,9	199,0
ЧАЙ С МОЛОКОМ		180	2,8	2,2	13,9	86,4
БУТЕРБРОД С СЫРОМ		35	4,7	8,7	7,4	123,4
			<b>14,3</b>	<b>18,0</b>	<b>48,2</b>	<b>408,8</b>
<b>II Завтрак</b>						
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ		100	0,4		11,3	46,0
			<b>0,4</b>		<b>11,3</b>	<b>46,0</b>
<b>Обед</b>						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ		180	14,2	13,9	18,7	251,8
КУРА ОТВАРНАЯ		50	9,1	7,8	0,7	109,2
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		110	2,4	3,6	18,8	109,5
КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕЗАМОРОЖЕННЫХ ПЛОДОВ (ВИШНЯ)		180	0,3	0,1	17,7	74,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,0	0,3	12,7	61,2
			<b>28,0</b>	<b>25,7</b>	<b>68,6</b>	<b>605,7</b>
<b>Полдник</b>						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ		130	7,8	10,3	4,4	137,3
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		180	0,1		10,0	41,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,3	0,2	15,1	71,1
			<b>10,2</b>	<b>10,5</b>	<b>29,5</b>	<b>250,0</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>52,9</b>	<b>54,2</b>	<b>157,6</b>	<b>1 310,5</b>

# МЕНЮ

21 ЯНВАРЯ 2025 г.

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ		200	8,8	9,2	34,7	256,7
ЧАЙ С МОЛОКОМ		200	3,1	2,4	15,4	95,9
БУТЕРБРОД С СЫРОМ		50	6,7	12,4	10,6	175,8
			<b>18,6</b>	<b>24,0</b>	<b>60,7</b>	<b>528,4</b>
<b>II Завтрак</b>						
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ		120	0,5		13,6	55,2
			<b>0,5</b>		<b>13,6</b>	<b>55,2</b>
<b>Обед</b>						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ		200	15,7	15,4	20,8	278,8
КУРА ОТВАРНАЯ		70	12,7	10,9	0,9	152,8
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		130	2,8	4,3	22,2	129,3
КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕЗАМОРОЖЕННЫХ ПЛОДОВ (ВИШНЯ)		200	0,3	0,1	19,6	82,3
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ		40	2,7	0,4	17,0	81,6
			<b>34,2</b>	<b>31,1</b>	<b>80,5</b>	<b>724,8</b>
<b>Полдник</b>						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ		150	9,0	11,9	5,1	158,4
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		200	0,1		11,1	46,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		40	3,1	0,3	20,1	94,7
			<b>12,2</b>	<b>12,2</b>	<b>36,3</b>	<b>299,2</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>65,5</b>	<b>67,3</b>	<b>191,1</b>	<b>1 607,6</b>