

# МЕНЮ

29 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 ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ		155	5,4	6,3	26,9	188,0
ЧАЙ С МОЛОКОМ		180	2,8	2,2	13,9	86,4
ВАФЛИ		20				
			<b>8,2</b>	<b>8,5</b>	<b>40,8</b>	<b>274,4</b>
<b>II Завтрак</b>						
СОК ФРУКТОВЫЙ		100			11,0	45,0
					<b>11,0</b>	<b>45,0</b>
<b>Обед</b>						
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ		180/7	10,5	13,5	8,1	195,0
КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ		50/30	20,2	21,7	3,3	288,7
КАША ГРЕЧНЕВАЯ		110	6,3	5,1	28,4	184,5
КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕЗАМОРОЖЕННЫХ ЯГОД (ЧЕРНАЯ СМОРОДИНА)		180	0,4	0,1	16,5	71,2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,0	0,3	12,7	61,2
			<b>39,4</b>	<b>40,7</b>	<b>69,0</b>	<b>800,6</b>
<b>Полдник</b>						
БИТОЧКИ РИСОВЫЕ С		150/20	5,1	4,5	47,3	253,9
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ И ЯГОД		180	0,2	0,1	26,2	106,5
БАТОН ПРОСТОЙ		30	2,4	0,3	14,7	71,4
			<b>7,7</b>	<b>4,9</b>	<b>88,2</b>	<b>431,8</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>55,3</b>	<b>54,1</b>	<b>209,0</b>	<b>1 551,8</b>

# МЕНЮ

29 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 ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ		200	7,0	8,1	34,7	242,6
ЧАЙ С МОЛОКОМ		200	3,1	2,4	15,4	95,9
ВАФЛИ		30				
			<b>10,1</b>	<b>10,5</b>	<b>50,1</b>	<b>338,5</b>
<b>II Завтрак</b>						
СОК ФРУКТОВЫЙ		100			10,7	43,7
					<b>10,7</b>	<b>43,7</b>
<b>Обед</b>						
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ		200/10	11,8	15,3	9,0	219,9
КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ		70/50	24,2	26,0	4,0	346,1
КАША ГРЕЧНЕВАЯ		130	7,4	6,0	33,6	218,0
КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕЗАМОРОЖЕННЫХ ЯГОД (ЧЕРНАЯ СМОРОДИНА)		200	0,4	0,2	18,4	79,2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ		40	2,7	0,4	17,0	81,6
			<b>46,5</b>	<b>47,9</b>	<b>82,0</b>	<b>944,8</b>
<b>Полдник</b>						
БИТОЧКИ РИСОВЫЕ С		200/30	6,5	5,8	63,0	334,7
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ И ЯГОД		200	0,2	0,1	29,1	118,3
БАТОН ПРОСТОЙ		40	3,2	0,4	19,6	95,2
			<b>9,9</b>	<b>6,3</b>	<b>111,7</b>	<b>548,2</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>66,5</b>	<b>64,7</b>	<b>254,5</b>	<b>1 875,2</b>